



350 RECEITAS SEM GLÚTEN E RECEITAS SEM AÇÚCAR

ZOGAGATO KEEKATO



350 Receitas Sem Glúten E Receitas Sem Açúcar

*Cozinhar Receitas Deliciosas Para Ajudá-Lo A Viver Uma
Vida Mais Saudável E Livre De Alergias - Café Da Manhã,
Pães, Muffins, Sopas, Caçarolas, Saladas, Massas, Arroz,
Ensopados, Molhos, Bebidas, Sobremesas*

Zogagato Keekato

Introdução

Açúcar E Alternativas De Açúcar

- Adoçantes De Frutas
- Amazake
- Xarope De Arroz Integral
- Néctar De Agave Cacto
- Adoçante De Kiwi
- Mel, Melaço E Xarope De Bordo

Substituições De Trigo / Glúten

- Farinha De Arroz Branco
- Farinha De Arroz Integral
- Farinha De Feijão
- Farinha De Trigo Sarraceno
- Farinha De Quinoa
- Farinha De Amêndoa
- Farinha De Tapioca
- Farinha De Amaranto
- Farinha De Aveia
- Farinha De Batata
- Farinha De Sorgo
- Farinha De Soja

Fazendo Substituições De Farinha

Ingredientes Alternativos

- Quinoa
- Aveia
 - Sêmolas De Aveia
 - Aveia Cortada Em Aço
 - Aveia Em Flocos
- Painço
- Amido De Milho E Araruta
- Bicarbonato De Sódio
- Fermento Em Pó
- Pasta Amanteigada E Gordura Orgânica
- Óleo Vegetal
- Óleo De Semente De Uva
- Óleo De Coco

■ [Leite De Soja, Arroz, Aveia, Coco E Amêndoa](#)

■ [Ovos E Substitutos Do Ovo](#)

■ [Nozes](#)

■ [Goma Guar E Goma Xantana](#)

[Outros Alimentos Para Evitar](#)

[Jantar Fora](#)

[Qual É O Índice Glicêmico?](#)

[Comprando Orgânico](#)

[Perda De Peso](#)

[Pratos De Café Da Manhã](#)

[Muesli De Café Da Manhã](#)

[Quinoa Do Café Da Manhã](#)

[Panquecas De Trigo Sarraceno Com Molho De Mirtilo](#)

[Embaralhamento De Ovo De Jeffrey](#)

[Panquecas Multi-Grãos](#)

[Ovos Mexidos E Tofu](#)

[Pães E Muffins](#)

[Pão De Gengibre](#)

[Pão De Milho Mexicano](#)

[Meu Pão De Banana E Nozes Favorito](#)

[Scones De Batata](#)

[Pão De Abóbora](#)

[Muffins De Mirtilo](#)

[Muffins De Café Da Manhã](#)

[Tâmara - Muffins De Nozes](#)

[Biscoitos De Batata Doce](#)

[Aperitivos](#)

[Baba Ghanouj](#)

[Molho De Queijo Cottage](#)

[Ovos Cozidos](#)

[Mordidelas De Alcachofra De Dorothy](#)

[Húmus](#)

[Molho Vegetariano Assado](#)

[Guacamole De Rory](#)

[Nozes Picantes](#)

[Sopas, Ensopados E Caçarolas](#)

[Sopa De Feijao Preto](#)

[Borscht](#)

[Brudet \(Ensopado De Peixe\)](#)

[Sopa De Cenoura E Feijão](#)

[sopa de gengibre com curry e cenoura](#)

[sopa de abóbora com curry](#)

[sopa de ovo](#)

[sopa de frutas e berry](#)

[Caldo de Frango Caseiro](#)

[caldo de vegetais caseiro](#)

[sopa de vegetais jeff](#)

[sopa de lentilha com vegetais](#)

[cozido mediterrâneo](#)

[sopa mulligatawny](#)

[sopa de feijão mungo](#)

[sopa de abóbora](#)

[sopa de abóbora assada](#)

[sopa de salmão](#)

[sopa de batata doce](#)

[sopa de tomate e milho](#)

[seu estoque de chaves](#)

[caldeirada de feijão branco](#)

[caçarola de cordeiro com abobrinha](#)

[caçarola de queijo de tamale](#)

[caçarola de cogumelos selvagens](#)

[cursos principais](#)

[abobrinha recheada de baba](#)

[salmão assado](#)

[costeletas assadas no estilo country](#)

[caril de frango com manjerição](#)

[carne e brócolis](#)

[carne refogada](#)

[pimentão recheado com quinua](#)

[rolos de repolho](#)

[frango Cacciatore](#)

[falafels](#)

[ostras fritas](#)

[almôndegas de peru com gengibre](#)

[wraps de alface estilo grego](#)

[berinjela grelhada parmesão](#)

[linguado grelhado com molho pesto](#)

[Costeletas de cordeiro grelhadas com pasta de manjerição e limão](#)

[frango picante e picante com amendoim](#)

[polenta em camadas](#)

[bife de flanko marinado](#)

[alabote marinado](#)

[almôndegas](#)

[moussaka](#)

[bolo de nozes](#)

[ensopado](#)

[Robalo na frigideira com molho de pêssago](#)

[polenta](#)

[ragu de vegetais](#)

[costeletas de porco com chute](#)

[pizza de cogumelos portobello](#)

[curry de batata](#)

[presunto e vegetais](#)

[quinua e tofu](#)

[Ratatouille](#)

[frutos do mar com curry vermelho](#)

[pernil de cordeiro assado com molho de alcaparras](#)

[lombo de porco assado](#)

[salmão com missô](#)

[salsa de frango](#)

[robalo com manjerição](#)

[caril de camarão](#)

[fritada de camarão](#)

[jambalaya de camarão](#)

[espinafre e quiche de cogumelos](#)

[vegetais fritos com molho de tomate](#)

[pimentões recheados](#)

[abóbora recheada](#)

[bolo de carne de tomate seco ao sol](#)

[frango agri-doce](#)

[fritada de vegetais](#)

[risoto de coração de alcachofra](#)

[feijão e cogumelo pimenta](#)

[feijão e pimenta quinoa](#)

[hambúrgueres de feijão](#)
[enchiladas de feijão](#)
[burritos de feijão preto](#)
[massa cremosa de pesto](#)
[lentilhas estilo indiano](#)
[rissóis de lentilha com espinafre](#)
[Risoto de cogumelo](#)
[presunto e massa de ovo](#)
[risoto de abóbora](#)
[Risoto de pimenta vermelha e butternut](#)
[feijão frito](#)
[arroz espanhol](#)
[pilaf de vegetais indianos picantes](#)
[caranguejo louis](#)
[salada de repolho maçã-pêra](#)
[salada de maçã com quinua](#)
[salada de repolho estilo asiático](#)
[feijão preto, pimenta vermelha, milho e salada de quinua](#)
[feijão preto e salada de arroz](#)
[feijão preto e salada de molho](#)
[salada de frango frutada](#)
[salada de frango ao curry com verduras](#)
[salada grega](#)
[salada de frutas jicama](#)
[salada de batata Jimmy](#)
[salada de manga](#)
[salada de frutas com nozes](#)
[salada de quinoa tabule](#)
[salada de camarão](#)
[salada de espinafre e pêra](#)
[salada de repolho de brócolis agri-doce](#)
[Salada de Três Feijões](#)
[cenouras com gengibre](#)
[curry de couve-flor](#)
[deliciosas batatas estilo panela](#)
[bananas fritas](#)
[purê de batata com alho](#)
[cogumelos portobello grelhados](#)

[batatas novas e ervas](#)

[recheio de quinua](#)

[feijão verde torrado](#)

[abóbora assada com ervas](#)

[Vegetais assados](#)

[feijão verde salteado](#)

[espinafres salteados](#)

[batatas à milanesa](#)

[abóbora recheada com purê de inhame](#)

[batata doce frita](#)

[vegetais com ervas de provence](#)

[molho de churrasco](#)

[vinagrete de manjerição e tomate](#)

[molho de baga](#)

[molho de alcaparra](#)

[molho de falafel](#)

[meu molho de espaguete familiar](#)

[molho de pêsego](#)

[Molho apimentado de amendoim](#)

[molho de morango](#)

[maionese de tofu](#)

[tofu pesto](#)

[creme azedo de tofu](#)

[molho de espaguete vegetariano](#)

[chá Chai](#)

[suco de fruta chique](#)

[limonada](#)

[smoothie](#)

[sobremesas](#)

[massa de torta de farinha de amêndoa](#)

[torta de amêndoa](#)

[crocante de maçã e baga](#)

[bolo de maçã](#)

[torta de maçã](#)

[maçãs assadas](#)

[barras de banana](#)

[torta de amora](#)

[pudim de arroz integral](#)

[biscoitos de manteiga de caju](#)
[pudim de arroz chai](#)
[Blini de queijo](#)
[pudim de chocolate](#)
[Sorvete de côco](#)
[crepes](#)
[crosta de torta de granola](#)
[doce saudável](#)
[o merengue favorito das mulheres](#)
[Crocante de lavanda e baga](#)
[musse de manga](#)
[barras de marionberry](#)
[scones de aveia](#)
[torta de pêra](#)
[torta](#)
[Barras de abóbora](#)
[biscoitos de tofu de abóbora](#)
[musse de framboesa](#)
[peras assadas](#)
[doce de gergelim](#)
[biscoito de morango](#)
[Sorbet de Morango](#)
[Bolo de queijo tofu](#)
[tofu de abóbora](#)

Introdução

A Cada Dia, Mais Pessoas Se Dão Conta Da Conexão entre a maneira como se sentem e os alimentos que comem. você sofre de dores musculares e articulares crônicas, distúrbios gástricos, insônia, dores de cabeça ou fadiga? à medida que envelhecemos, a lista de queixas crônicas aumenta. meus pacientes costumam ficar surpresos quando descobrem que a remoção de um determinado alimento causa melhora nas dores nas articulações, diminuição das dores de cabeça e, além disso, dormem melhor e aumentam sua energia.

Você Está Tentando Evitar Trigo, açúcares refinados e / ou laticínios? o que você come ao invés? esses alimentos são comuns e mal tolerados por milhões de americanos , provavelmente porque comemos trigo, açúcar e laticínios muitas vezes ao dia. Eu me senti muito carente e bastante irritado quando percebi pela primeira vez que esses alimentos estavam causando minhas dores de cabeça, fadiga e dores nas articulações e nos músculos. Eu me esforcei para modificar receitas que fossem fáceis de preparar e também gostosas. No início, parecia que eu nunca mais seria capaz de comer uma sobremesa gostosa!

Facilitei Essa Tarefa Para Aqueles De Nós que buscam receitas saborosas, sem glúten, sem açúcar e, geralmente, sem laticínios. mesmo que você esteja apenas tentando melhorar a qualidade de sua dieta, este é o livro de receitas para você. Usei alternativas saudáveis ao açúcar refinado e tentei várias vezes receitas para encontrar a combinação certa e os tipos de adoçantes e farinhas. Já enfrentei muitas alergias alimentares e estou ciente da situação difícil que muitos de vocês enfrentam ao tentar encontrar alternativas saborosas para muitas das receitas que usavam diariamente. Tentei muitas substituições para o açúcar e glúten usuais em receitas e meus colegas pediram para compartilhar meus resultados finais!

É Difícil Acreditar Que Essas Receitas Não Conttenham Açúcar Refinado, prova de que uma alimentação saudável ainda pode ser deliciosa. minhas receitas foram desenvolvidas para aqueles que não toleram açúcares refinados como xarope de milho, açúcar mascavo, sacarose, dextrose e também mel. ela desenvolveu muitas dessas receitas usando um adoçante de frutas, que é bastante

Fácil De Usar E É Encontrado Na Maioria das lojas de produtos naturais. e essas receitas parecem tão boas quanto gosto!

Receitas Saborosas, Sem Açúcar E Sem Glúten São muito importantes para pessoas com alergia alimentar e suas famílias. Eu os recomendo fortemente para meus pacientes, e não apenas para qualquer pessoa com alergia alimentar ou diabetes, mas também para aqueles que estão preocupados com a saúde e procuram usar adoçantes menos refinados e grãos de melhor qualidade em sua dieta. Prático como consultor de nutrição há dezenove anos e este é o primeiro livro de receitas que vejo que combina ingredientes bons e nutritivos com o sabor maravilhoso da comida “de verdade”.

Bom Appetite.

Açúcar E Alternativas De Açúcar

o açúcar geralmente vem da cana, e a cana é uma forma de grama, que está relacionada ao trigo. o trigo é um alérgeno muito comum, portanto, quem tem alergia ao trigo deve considerar alternativas ao açúcar de cana refinado. alguns açúcares vêm de outras fontes, como a beterraba, que é um tubérculo. quando você compra açúcar no supermercado, geralmente é açúcar de cana. você pode procurar açúcar de beterraba em lojas de alimentos saudáveis, mas de qualquer forma, o açúcar refinado está cheio de calorias vazias e não tem valor nutricional.

indivíduos que têm alergia a trigo ficam melhor usando néctar de cacto, adoçantes de frutas, melaço de blackstrap ou xarope de bordo como substituto do açúcar. se você tem diabetes ou problemas com doenças de fermento, como candida, deve evitar todas as formas de açúcar. se você pode tolerar pequenas quantidades de doçura, você pode tentar as seguintes substituições.

■ Adoçantes De Frutas

Os adoçantes de frutas são feitos de uma combinação de frutas que foram espremidas em suco, criando um líquido concentrado que é então reduzido por um longo tempo. sua consistência é ligeiramente mais fina que o mel. o sabor é muito bom. a combinação que mais uso é a combinação de pêssego, pêra e abacaxi. você também pode encontrá-lo na maçã, uva branca e vermelha e framboesa. ele pode ser encontrado na seção de refrigeradores da maioria das lojas de alimentos naturais. você deve mantê-los refrigerados, mas use-os em temperatura ambiente para obter melhores resultados. nos estados unidos, as duas marcas que uso são mystic lake laticínios e pomares de cera. a marca de pomares de cera não requer refrigeração. verifique com suas lojas de alimentos naturais as marcas disponíveis em sua área geográfica. esses adoçantes são melhores do que o açúcar refinado, mas ainda mais ricos em açúcar natural do que algumas das outras opções

ao mudar para um adoçante de frutas a partir do açúcar, lembre-se de que você vai cortar a quantidade de açúcar pela metade em todas as suas receitas, dependendo do

substituição que você escolheu. se sua receita atual pede 1 xícara de açúcar, você usaria $\frac{1}{2}$ xícara de adoçante de frutas. se o produto tiver gosto residual, reduza ligeiramente a quantidade de adoçante de frutas no futuro. verifique os rótulos no frasco para conversões exatas.

se você estiver misturando manteiga e um adoçante, certifique-se de que ambos estejam na mesma temperatura ou não irão se

misturar bem. creme-os o tempo suficiente para que fiquem leves e fofos. novamente, se o produto assado tiver um gosto residual ácido, adicione bicarbonato de sódio à receita para neutralizar a acidez da fruta. experimente ½ colher de chá para cada 2 xícaras de massa ou massa, ou tente reduzir a quantidade de adoçante.

concentrados de suco de frutas congelados também podem ser usados, desde que não contenham açúcar. o suco precisará ser fervido por cerca de 10 minutos. reduza o fogo e cozinhe para engrossar. O suco de maçã funciona melhor e pode ser encontrado em todos os supermercados. O suco de fruta concentrado deve ser mantido na geladeira ou freezer e pode ser armazenado por até duas semanas.

■ Amazake

amazake é um produto de grão integral feito de água, arroz integral e koji (arroz, *aspergillus oryzae* e sal marinho). a mistura é fermentada em um líquido espesso. é rico em ferro e vitamina b. simples é melhor para assar, mas vem em outros sabores. ele pode ser encontrado em lojas de alimentos naturais no freezer ou na geladeira. pode ser guardado até uma semana após a abertura e deve ser guardado no frigorífico. tem textura semelhante à do mel e pode ser usado como adoçante concentrado de frutas.

■ Xarope De Arroz Integral

o xarope de arroz integral é feito de arroz integral, água e 1% de enzimas fúngicas naturais. Lundberg Farms é uma marca comum que pode ser encontrada em quase todas as lojas de produtos naturais. o produto é feito com processamento totalmente natural. este processo converte os amidos em açúcares naturais chamados *maltose*. o líquido é cozido até engrossar. é muito fácil de assar. eu uso em minhas barras de granola. é pegajoso e os mantém bem

juntos. pode ser usado em receitas no lugar do mel, melaço ou outros xaropes. Eu não uso em muffins ou bolos, pois é tão denso que nem sempre cozinhe por completo.

■ Néctar De Agave Cacto

eu realmente amo esse adoçante! vem do núcleo em forma de abacaxi do agave, uma planta parecida com um cacto nativa do México . este adoçante tem baixo índice glicêmico (pontuação 11 em 100), não tem gosto residual e é 25% mais doce que o açúcar. ele vem em duas variedades. a versão escura contém mais minerais, cálcio, ferro, potássio e magnésio. a versão mais leve é filtrada e tem um sabor mais leve. uma colher de chá

do néctar do cacto contém cerca de 20 calorias, 0 gramas de gordura, 5 gramas de carboidratos, 5 gramas de açúcar, 5 gramas de sódio e 0 gramas de proteína.

certifique-se de cortar a quantidade de adoçante em ¼ xícara e reduzir o fogo em 25 graus Fahrenheit . Também recomendo cortar os líquidos da receita em um terço.

■ Adoçante De Kiwi

outra alternativa ao açúcar, adequado para pessoas com diabetes ou hipoglicemia, é um adoçante de kiwi. é feito de glicosídeos naturais de frutas, polissacarídeos e monossacarídeos cetohexose do kiwi. ele contém 0 gordura, 0 calorias e 0 carboidratos. é cerca de 15% mais doce que o açúcar e não deixa gosto residual. a marca thermosweet não contém laticínios, trigo, glúten, cores artificiais, sabores ou derivados de origem animal.

■ Mel, Melaço E Xarope De Bordo

se quiser usar mel, lembre-se de que é duas vezes mais doce que o açúcar, e você deve diminuir a quantidade em uma receita. Eu recomendo que você corte a quantidade de mel pela metade. mel, xarope de bordo e melaço, todos mudam as proporções de líquido a seco em uma receita. É melhor misturar primeiro os ingredientes líquidos (em temperatura ambiente) com o óleo ou margarina / gordura não láctea nas receitas de panificação. Eu recomendo batê-los juntos até ficarem espessos e, em seguida, adicionar os outros ingredientes conforme as instruções. certifique-se de que todos os ingredientes estão à mesma temperatura, ou pode ocorrer coalhamento.

na maioria das vezes, não uso mel, melaço ou xarope de bordo em minhas receitas. existem algumas receitas que incluem melaço. certifique-se de usar melaço orgânico sem enxofre . se você quiser substituir esses adoçantes pelos adoçantes de frutas que mencionei acima, sintá-se à vontade para experimentar.

Eu acredito que você pode alcançar a doçura que deseja sem usar açúcar, mel, xarope de bordo e melaço, mas você é o juiz! este livro de receitas foi elaborado apenas para servir de guia.

Substituições De Trigo / Glúten

este é um tópico muito interessante. sempre comi trigo; na verdade, eu acreditava que comer alimentos feitos de trigo integral fazia bem para mim. por meio de minhas próprias pesquisas e desafios dietéticos, descobri que isso simplesmente não é verdade para todos. há uma maior conscientização na área de saúde complementar sobre o trigo / glúten e os possíveis danos que pode causar a alguns indivíduos. isso pode incluir indivíduos que são alérgicos ou intolerantes a trigo / glúten e outros grãos da família das gramíneas. pessoas que têm outros problemas de saúde, como doença celíaca, doença de Crohn, síndrome do intestino irritável (

IBS), autismo, adição, TDAH , fadiga crônica e outras condições também podem precisar evitar o glúten. se quiser ou precisar evitar totalmente o glúten, você também precisará eliminar a cevada, o centeio, a kamut e a espelta (consulte a página 18 para outros alimentos a evitar).

Devo dizer-lhe que foi uma grande mudança para mim. Resisti a desistir do trigo e me senti frustrado por não poder comer os alimentos que tanto amava. quando abri mão do trigo / glúten, não sabia o que comer em seu lugar. eu estava com fome. eu estava perdendo peso. eu estava muito frustrado. Comecei a ler todos os meus antigos livros de receitas, tentando determinar quais receitas eu poderia converter e, em seguida, tentando descobrir qual farinha seria o melhor substituto. eu encontrei muitas farinhas novas para fazer experiências. por exemplo, as farinhas de feijão, como a farinha de grão-de-bico, são ricas em proteínas e muito saborosas. A marca de moinho vermelho da bob oferece muitas farinhas e misturas pré-embaladas sem glúten, trigo e açúcar.

listadas abaixo estão outras farinhas que você pode usar e para que servem.

■ **Farinha De Arroz Branco**

A farinha de arroz branco é uma farinha um tanto granulada e branda que é moída a partir de arroz branco polido. funciona melhor em combinação com outras farinhas, como batata, trigo sarraceno ou farinha de milho. pode ser usado em bolos, pães e biscoitos. ele armazena bem. (eu guardo o meu na geladeira para mantê-lo fresco, mas não é obrigatório.) Existem diferentes texturas de farinha de arroz branco. a textura mais comum é fina, mas regular também está disponível em lojas de produtos naturais.

■ **Farinha De Arroz Integral**

eu uso esta farinha para muitas das minhas receitas. eu gosto porque contém mais nutrientes. é moído a partir de arroz integral não polido. tem gosto de noz e gosto de usá-lo em muffins e biscoitos. eu também o uso para meus sapateiros e barras de marionberry . Eu guardo essa farinha na geladeira, pois contém mais óleos e tem uma vida útil mais curta. também é ótimo combinado com outras farinhas, como sorgo, painço, grão de bico ou farinha de amêndoa.

■ Farinha De Feijão

eu uso feijão-de-bico e farinha de lentilha para biscoitos; eles também podem ser adicionados a outras farinhas (arroz, por exemplo) muito bem. eles compensam a textura granulada da farinha de arroz e dão um sabor agradável. essas farinhas também são bons espessantes. eu recomendo que você experimente com eles. eles não precisam ser armazenados na geladeira.

■ Farinha De Trigo Sarraceno

a farinha de trigo sarraceno é um membro da família do ruibarbo. seu nome é muito enganador. não está relacionado ao trigo. não é nem mesmo um grão. é rico em ferro, vitamina b e cálcio. tem um forte sabor a grãos. é mais usado em waffles, panquecas, pães e macarrão.

■ Farinha De Quinoa

quinoa (pronunciado “keen- wa ”) farinha é rico em proteína, que contém 20 aminoácidos, incluindo os 10 “aminoácidos essenciais.” ele também contém vitaminas a, c, d, b₁, b₂, e, ácido fólico, niacina, cálcio, ferro e fósforo. pode ser usado em biscoitos, tortas, bolos e

massas. Possui sabor leve e agradável, e combina bem com outras farinhas.

■ **Farinha De Amêndoa**

A farinha da farinha de amêndoa é constituída por amêndoas branqueadas e finamente moídas. é uma ótima fonte de proteína e é rica em fibras, vitamina e e magnésio. adiciona um sabor rico e amanteigado a biscoitos, muffins, bolos, crostas de torta e outras sobremesas. também pode ser usado para empanar. deve ser armazenado na geladeira.

■ **Farinha De Tapioca**

A farinha de tapioca também é chamada de amido de tapioca, então se você estiver procurando por ela na loja, não se espante se não encontrar farinha de tapioca. Eu fui a duas lojas antes de imaginar fora eles eram a mesma coisa. Eu não uso essas farinhas sozinhas, mas as combino com outras farinhas. tapioca misturada com farinha de arroz integral ou branco e farinha de batata dá uma farinha maravilhosa. não tente fazer massa de pizza com essa combinação. eu fiz e bombardeou!

■ **Farinha De Amaranto**

esta farinha tem um sabor forte. é bom para empanar, engrossar molhos e assar. misture 25% de farinha de amaranto com outras farinhas, como farinha de arroz integral, farinha de quinua ou farinha de aveia, para perfazer 100%. esta farinha é rica em proteínas e fibras. contém aminoácidos, altos níveis de lisina, vitaminas c, b, cálcio, potássio, ferro, zinco e niacina. Eu guardo a farinha de

amaranto na geladeira, pois a farinha tende a desenvolver um sabor mais forte com o envelhecimento.

■ **Farinha De Aveia**

esta farinha não é para todos. se você reage à aveia, evite a farinha de aveia. é uma boa farinha e fica bem em biscoitos e bolinhos. ele tende a dourar, então use-o com cuidado para molhos. é muito pesado para ser usado em bolos, mas dá bons biscoitos. isso pode ser armazenado em um recipiente no armário. Eu combino esta farinha com outras, como arroz branco e marrom ou farinha de sorgo, e a combinação funciona bem.

■ **Farinha De Batata**

farinha de batata e amido de batata são confusos. a farinha de batata é feita de batatas cozidas. a fécula de batata é feita de batatas cruas. esta farinha combina bem com farinhas de arroz.

■ **Farinha De Sorgo**

O sorgo é uma farinha sem glúten muito fácil de trabalhar. eu prefiro-o a muitas das outras farinhas porque ele imita a farinha de trigo. é uma das principais culturas alimentares usadas na Índia e na África , e está criando um grande número de seguidores nos estados unidos para aqueles com intolerância ao glúten. a farinha de sorgo é rica em fibras solúveis e tem um sabor muito semelhante ao do trigo. ao assar com farinha de sorgo, você precisará adicionar araruta ou amido de milho às suas receitas ($\frac{1}{2}$ a 1 colher de chá por xícara) e também adicionar goma de xantana ($\frac{1}{2}$ colher de chá por xícara) para ligá-los. é muito usado em biscoitos, crostas de tortas,

bolos, etc. você verá que uso em várias receitas. eu encorajo você a tentar também!

■ Farinha De Soja

a farinha de soja tem um sabor muito agradável. é rico em gordura e também em proteínas. é de cor amarela e tem um sabor distinto.

Recomendo misturar com outras farinhas, como a farinha de arroz.

Tem um gosto bom em produtos que contenham nozes e frutas. não guarda bem, por isso compre-o em pequenas quantidades e guarde no frigorífico.

há muitas outras farinhas para escolher, incluindo farinha de araruta, amido de milho e farinhas de nozes e sementes. eu encorajaria você a experimentá-los. todas essas farinhas substitutas podem ser congeladas e as farinhas de arroz duram mais se você as mantiver na geladeira depois de abertas.

Fazendo Substituições De Farinha

se uma receita pede farinha branca ou de trigo, existem muitas opções de substituição. isto é encorajador e permite-lhe criatividade na cozinha. se você é novo nas alternativas de trigo / glúten, comece aos poucos. pode demorar um pouco até que você encontre as combinações que funcionam melhor para você.

quando você estiver substituindo farinhas que possuem consistências diferentes, é importante não usar muito ou pouco. aqui está um breve guia. todas as farinhas listadas abaixo são substitutos para 1 xícara de farinha de trigo para todos os fins.

► 1 xícara de amido de milho

- ▶ $\frac{7}{8}$ xícara de farinha de trigo sarraceno ou amaranto
- ▶ $\frac{1}{2}$ xícara de farinha de araruta ou tapioca mais $\frac{1}{2}$ xícara de feijão ou farinha de arroz
- ▶ $\frac{7}{8}$ xícara de arroz integral ou farinha de arroz
- ▶ $\frac{3}{4}$ xícara de farinha de aveia
- ▶ $\frac{1}{2}$ xícara de farinha de sorgo mais $\frac{1}{2}$ xícara de farinha de arroz integral

Existem outras substituições que você pode usar e eu o encorajo a experimentar. você também pode comprar farinhas pré-misturadas para assar. A marca de moinho vermelho de bob oferece vários para escolher.

Ingredientes Alternativos

■ Quinoa

pronuncia-se “keen- wa ”, esta semente vem do sul américa . remonta à antiga civilização inca . é uma semente saudável, geralmente chamada de grão, contendo mais proteína do que qualquer outra. a proteína encontrada na quinoa é de altíssima qualidade e contém todos os aminoácidos essenciais. é rico em ácido linoléico, fibra, óleo, minerais, vitaminas e amido. é fácil de digerir e tem um ótimo sabor a nozes. cozinha muito rapidamente e é fácil para o trato digestivo. a quinoa é muito versátil, e eu a uso em sopas, saladas, recheios e no lugar de qualquer grão. certifique-se de enxaguar bem a quinoa antes de cozinhar com ela. minha receita favorita neste livro é o recheio de quinoa. é delicioso!

■ Aveia

aveia é uma ótima fonte de fibra rica em solúvel que aumenta a energia e ajuda a reduzir o colesterol. a aveia é cultivada em todo o mundo e é rica em fibras, proteínas e cálcio. existem vários tipos diferentes de aveia:

Sêmolas De Aveia

os grumos são minimamente processados e somente o casco externo é removido. eles são mais mastigáveis e precisam ser cozidos por um longo período de tempo, depois de serem ensopados.

Aveia Cortada Em Aço

eu como essa versão no café da manhã com frequência. aveia cortada em aço é conhecida como "grão integral". eles são saudáveis, ótimos para o seu coração e reduzem o colesterol, e têm um sabor de nozes que realmente aquece você e o mantém animado! são conhecidos por nomes diferentes, como aveia irlandesa , aveia escocesa, aveia mingau, etc. esta variedade é muito mastigável e deve ser cozida por um período mais longo que aveia em flocos.

Aveia Em Flocos

aveia em flocos é a mais comum e é cozida no vapor e enrolada para acelerar o cozimento. eles são usados para biscoitos, aveia, muesli e granola.

para muitas pessoas com doença celíaca ou com dermatite herpetiforme , a aveia está proibida há muitos anos. a literatura recente indica agora que a aveia pode ser segura para esses

indivíduos, e o único problema que permanece é a contaminação cruzada. (Diz-se que a aveia cortada em aço é a aveia "mais segura", pois muitas vezes é processada em fábricas onde nenhum outro produto é fabricado. Verifique os rótulos dos produtos de aveia antes de comer, se tiver dúvidas.)

muitos médicos ainda recomendam que seus pacientes fiquem longe da aveia porque é difícil saber com certeza se a aveia foi contaminada por produtos glutinosos. os nós e canadenses associações de celíacos não endossa aveia para todos os celíacos devido à questão contaminação cruzada. por favor, verifique com seu médico antes de consumir aveia. algumas receitas neste livro contêm aveia, e você precisa verificar cada receita cuidadosamente antes de prepará-la, se não estiver convencido de que a aveia que usa é segura.

■ Painço

milheto é um grão rico em proteínas e minerais. é fácil de cozinhar e é bom em guisados, sopas, cereais ou pães.

■ Amido De Milho E Araruta

se você não é alérgico ao amido de milho, pode usá-lo no lugar da farinha para engrossar molhos e criar esmaltes. claro, se você estiver fazendo um molho ou outro molho com suco de carne, pode usar farinha de arroz para engrossá-lo. eu uso araruta sobre amido de milho na maioria das receitas. ambos os espessantes funcionam bem. se você estiver usando amido de milho, certifique-se de misturá-lo em uma pequena quantidade de líquido antes de adicioná-lo ao molho, pois pode formar grumos. Eu recomendo que você bata bem antes de adicioná-lo com o resto dos ingredientes. aqueça até ferver, depois reduza o fogo e cozinhe até engrossar. A

araruta funciona bem com molhos de frutas ácidos e não fica rala ou aguada.

■ **Bicarbonato De Sódio**

Eu uso o bicarbonato de sódio junto com o fermento em pó, pois sozinho não faz o produto ferver. eu uso com bastante frequência em biscoitos, bolachas, scones e assim por diante. é melhor peneirá-lo com a farinha e o fermento, pois fica um pouco grumoso.

■ **Fermento Em Pó**

Se você está preocupado com os riscos do alumínio à saúde, pode comprar fermento em pó sem alumínio em lojas de produtos naturais. ener -g foods faz um cozimento sem glúten

em pó. Eu uso fermento em pó com frequência em minhas receitas, especialmente para bolos, biscoitos, barras e muffins.

■ **Pasta Amanteigada E Gordura Orgânica**

existe uma grande controvérsia sobre os benefícios ou riscos para a saúde do uso de margarina. Encontrei dois produtos com os quais estou muito feliz. a gordura natural do equilíbrio da terra funciona muito bem para biscoitos, bolos e muffins. é não transgênico , sem gordura trans, sem laticínios e sem glúten. outra alternativa à manteiga é a gordura orgânica natural do espectro. ele também não contém laticínios nem glúten. não tem colesterol e funciona maravilhosamente bem com crostas de torta, biscoitos, bolos, etc. se você estiver usando para substituir a manteiga em uma receita, certifique-se de misturá-la em temperatura ambiente com seus ingredientes líquidos , como adoçantes de frutas ou cacto agave néctar. se o adoçante e a gordura não estiverem na mesma

temperatura, eles não se combinarão bem e podem coalhar. Limite o uso desses produtos à panificação.

■ Óleo Vegetal

o óleo pode substituir a manteiga e a margarina nas receitas. se a receita pede óleo, sempre corto a quantidade pela metade e adiciono purê de maçã sem açúcar para igualar a quantidade necessária. mantém o produto assado úmido e reduz a quantidade de gordura. Eu uso óleo de canola ou óleo de coco em produtos assados. Eu uso azeite de oliva extra-virgem na maioria dos meus pratos de peixe e vegetais, bem como em alguns molhos para salada.

■ Óleo De Semente De Uva

o óleo de semente de uva é um verdadeiro tesouro. não contém colesterol, ácidos graxos trans, conservantes, é rico em antioxidantes e vitamina e, e é uma grande fonte de ácido lineólico . ele também contém as maiores quantidades de gorduras mono e poliinsaturadas, em comparação com outras. devido à sua capacidade de resistir a altas temperaturas, é excelente para refogar alimentos. você também pode usá-lo em molhos para salada, patês e muito mais.

■ Óleo De Coco

antes considerado ruim para nós, o óleo de coco mudou na mente dos pesquisadores. porque? porque o óleo de coco vem de uma fonte vegetal e, embora contenha gordura saturada, age de maneira diferente das gorduras saturadas de animais. é composto de ácidos graxos de cadeia média, também conhecidos como triglicerídeos de

cadeia média. esses ácidos graxos não contêm colesterol e, de fato, são conhecidos por aumentar o metabolismo e promover a perda de peso. é resistente ao calor, o que o torna excelente para cozinhar, suporta a função metabólica e fornece menos calorias do que outras gorduras. Vários estudos foram feitos sobre os benefícios médicos deste óleo e os resultados são encorajadores. Encorajo-vos a experimentá-lo.

■ Leite De Soja, Arroz, Aveia, Coco E Amêndoa

eu uso leite de soja em muitas das minhas receitas. é pobre em gordura e rica em proteínas. Eu sempre compro as versões “sem açúcar”, pois os leites regulares ou com sabores têm um teor muito alto de açúcar. o leite de amêndoa é doce e também pode ser usado para substituir o leite de vaca em receitas. eu gosto de leite de arroz com cereais no café da manhã. também gosto de fazer smoothies no café da manhã e geralmente incluo o seguinte: uma banana madura, leite de soja, água e uma sobremesa congelada não láctea, como doces. é totalmente natural e não contém açúcar, laticínios, glúten ou ingredientes artificiais. framboesa manga é muito bom! outra opção é adicionar proteína em pó ou um pouco de tofu. para aumentar a proteína em seu smoothie da manhã, adicione 5 a 6 amêndoas. quer aumentar sua fibra? adicione 2 a 3 figos secos e ¼ xícara de frutas vermelhas congeladas ou frescas, como framboesas, mirtilos ou morangos.

arroz e leite de soja também podem ser usados como substitutos do leite em quase tudo. a consistência desses leites varia, e você deve levar isso em consideração ao procurar um substituto para o leite de vaca. Eu recomendaria leite de soja ou arroz como espessante para molhos, mas leite de amêndoa ou leite de coco são deliciosos como base para pudim de arroz integral. certifique-se de refrigerar todos esses leites após a abertura e verifique a data de validade.

■ Ovos E Substitutos Do Ovo

eu compro os ovos orgânicos mais frescos que posso encontrar. Eu uso ovos em muitas de minhas receitas, mas você pode usar substitutos de ovos se não conseguir comer ovos. Ener-g foods é o melhor substituto do ovo que já experimentei e não contém subprodutos do ovo. Também usei um substituto para a gordura e o ovo, chamado Wondererslim . pode ser usado para cozinhar, assar e fazer molhos para salada. é feito de água, concentrado de suco de ameixa desidratado, fibra de aveia e lecitina de soja.

certifique-se de ler as instruções na garrafa antes de adicionar às suas receitas.

você também pode usar as seguintes substituições para ovos em uma receita. meu favorito é a semente de linhaça moída e água.

para substituir um ovo, use:

- ▶ ¼ xícara de molho de maçã
- ▶ 1 colher de sopa de linhaça moída mais 3 colheres de água (este é meu substituto de ovo favorito)
- ▶ 2 colheres de sopa de damascos secos (deixe repousar na água até ficar macio e bata no liquidificador).
- ▶ 1 banana pequena, amassada

Eu uso sementes de linhaça moídas e água com mais frequência, e acho que a consistência é muito semelhante à de ovos e deixa meus produtos assados muito úmidos.

■ Nozes

eu uso nozes em muitas das minhas receitas. eles são uma boa fonte de proteína e também realçam o sabor nas receitas. muitas receitas pedem nozes torradas, como amêndoas, nozes ou nozes. nem sempre é necessário torrâ-las, mas, se o tempo permitir, dá às

nozes um sabor terroso. Espalhe as nozes em uma assadeira e leve ao forno a 350ºf por 8 a 10 minutos. retire do forno e deixe esfriar.

certifique-se de guardar as nozes torradas não utilizadas na geladeira. você também pode congelá-los por até alguns meses. certifique-se de verificar cada receita se você tem alergia a nozes, para ter certeza de que não contém nozes de nenhum tipo. Eu indiquei quais receitas têm nozes e quais não têm. algumas receitas podem conter amendoim, que não são nozes, mas leguminosas.

■ Goma Guar E Goma Xantana

goma guar e goma xantana são usadas para engrossar líquidos. você não precisa cozinhá-los para ter o efeito correto. Eu uso esses produtos para manter os produtos assados juntos. certifique-se de usar uma batedeira ao usar esses ingredientes, para obter melhores resultados.

a goma guar é da planta *cyamopsis tetragonolobus* . é rico em fibras e se liga em produtos de panificação. A goma xantana é um pequeno organismo chamado *xanthomonas campestris* . cresce um revestimento especial, que é removido no processo químico. é então seco e moído, e eventualmente se torna um pó. existem aproximadamente 8 calorias em cada colher de sopa. é usado para substituir o glúten em pães e assados.

Outros Alimentos Para Evitar

esses alimentos são considerados “não seguros” para aqueles que seguem uma dieta sem glúten.

cerveja, cerveja, kamut , espelta, gérmen de trigo, carnes enlatadas, frios, cachorros-quentes (a menos que seja garantido carne pura), molhos, malte, levedura de cerveja, trigo bulgur, molho de soja,

molho teriyaki, cevada, proteína vegetal texturizada, farinha de semolina , amido alimentar, farinha de graham, farelo, cuscuz.

Jantar Fora

se você é uma pessoa que não come açúcar, laticínios e glúten, isso é um desafio. não é impossível desfrutar de uma refeição saudável em um restaurante, mas é preciso um compromisso com a saúde. existem tantas tentações colocadas diante de nós em restaurantes, como pães, manteigas, etc., certifique-se, ao fazer o pedido, de dizer ao seu garçom que tem alergia alimentar, ou apenas avise o garçom que você não quer nenhum glúten, laticínios , ou açúcar em sua refeição. Eu faço muitas perguntas aos garçons sobre os pratos no

menu e como são preparados. Fico espantado com a quantidade de pratos preparados com glúten, de uma forma ou de outra. Molhos, molhos, empanados e até molhos podem conter trigo ou glúten, por isso é importante perguntar. saladas são uma aposta bastante segura. Você sempre pode estar seguro pedindo um molho de óleo e vinagre, mas alguns vinagretes também podem servir. geralmente é seguro pedir peixe ou carne grelhada, vegetais cozidos no vapor ou sopas claras. batatas assadas ou batatas-doces também são um alimento seguro. muitos restaurantes hoje em dia estão cientes das alergias alimentares. a maioria oferece refeições especiais para pessoas que desejam evitar glúten, açúcar e laticínios.

Acho que muitos restaurantes atenderão às suas necessidades, se você perguntar. pode depender de quão movimentado o local está no momento, e se o estabelecimento tem uma política de substituições. Sempre pergunto sobre os legumes ou amido que acompanham a refeição e como são preparados. muitas vezes é uma situação embaraçosa, então eu sempre preparo meus companheiros de jantar que terei que fazer várias perguntas sobre a

refeição. Descobri que muitas vezes posso substituir o amido por mais vegetais ou como mais salada em vez de amido.

se possível, tente encontrar restaurantes que atendam ao cliente voltado para a saúde. isso torna suas escolhas maiores e seu serviço também é frequentemente mais confortável.

Evito restaurantes de fast-food porque há poucas coisas que eu possa ou queira comer lá. muitos deles estão mudando seus menus para serem mais confortáveis, mas ainda não oferecem muitas alternativas sem glúten, sem leite ou sem açúcar.

isso não está relacionado ao glúten ou ao açúcar, mas o salmão de viveiro é outro alimento a evitar. peixes de viveiro recebem antibióticos, hormônios e corantes para produzir a cor rosa encontrada no salmão selvagem. eles são criados em currais, não na natureza, e são rotulados como “ salmão atlântico ”. cuidado, peixes de viveiro contêm mais ingredientes prejudiciais do que benefícios à saúde!

quando sou convidada para um jantar ou evento familiar, procuro trazer algo que sei que posso comer. Eu me ofereço para trazer um prato principal, acompanhamento ou salada, e assim sei que poderei, no mínimo, comer o que trouxe. é difícil quando você é o único hóspede que tem que eliminar alimentos específicos, então posso ou não contar ao anfitrião ou à recepcionista minhas necessidades alimentares. tento comer o que posso e, se sei que não poderei comer nada do que for servido, como antes de ir.

as receitas deste livro enganarão a todos. eles têm um gosto ótimo. Tenho servido essas receitas para aqueles que comem trigo, açúcar e laticínios, e eles me disseram que não notam a diferença. para mim, esse foi o maior elogio que recebi. esse tem sido o meu objetivo: preparar receitas que, em muitos casos, não contenham glúten, açúcar e laticínios, mas que também sejam saborosas e fáceis de fazer. se eu lhe dei um livro de receitas cheio de receitas saborosas que agradam até o mais crítico dos críticos, então fiz bem meu trabalho.

Qual É O Índice Glicêmico?

o índice glicêmico é uma forma de medir o conteúdo de carboidratos de um alimento. alimentos ricos em carboidratos, como farinha branca, batata branca, arroz branco, têm um índice glicêmico muito alto e causam um rápido aumento do açúcar no sangue. nem todos os carboidratos são iguais, pois alguns são digeridos muito rapidamente no intestino, fazendo com que o açúcar no sangue suba rapidamente, e outros, como cerejas cruas, toranja ou kiwi, são muito baixos na escala glicêmica e não causam uma resposta rápida de insulina do pâncreas.

se você está tentando fazer uma dieta saudável, é bom consumir alimentos que estão abaixo da escala do índice glicêmico, para manter o açúcar no sangue equilibrado. todos os alimentos possuem um número que indica seu índice glicêmico. os alimentos com números mais altos causam o maior aumento nos níveis de açúcar no sangue, e aqueles com números mais baixos, um aumento menor nos níveis de açúcar no sangue. existem muitos sites na internet que oferecem informações sobre o índice glicêmico, bem como a própria escala do índice. Se você está preocupado com a quantidade de carboidratos que está consumindo e deseja diminuir a ingestão de carboidratos de alto índice glicêmico, procure mais informações na Internet. também há livros disponíveis sobre esse assunto, como *a nova revolução da glicose: o guia oficial para o índice glicêmico*. este livro foi coautor de jennie brand-miller, phd e thomas ms wolever , md, phd . o livro de receitas do bom carboidrato: segredos para comer com baixo índice glicêmico por sandra l. woodruff é outra. *a dieta da praia do sul* pelo dr. arthur agatston é outro livro que apregoa alimentos com baixo índice glicêmico, não apenas para ajudar aqueles que desejam perder peso, mas para apoiar um sistema cardiovascular mais saudável.

Comprando Orgânico

muitas pessoas são afetadas por toxinas e produtos químicos em nosso ambiente. em nossas casas temos produtos de limpeza que são prejudiciais à saúde, e nossos alimentos são cultivados com pesticidas ou hormônios, ou são geneticamente modificados. Recomendo não só que pense nos alimentos que compra, mas também nos produtos que utiliza em casa. se queremos melhorar nossa saúde comendo melhor, também precisamos prestar atenção aos tipos de produtos de limpeza e fertilizantes que compramos. Acredito que podemos usar produtos não tóxicos para manter nossas casas limpas, ou jardins saudáveis, e nossa aparência bonita, de dentro para fora.

eu compro alimentos orgânicos sempre que posso. Prefiro comer alimentos que sei que não contêm produtos químicos tóxicos. No caso dos animais, sei que os animais criados em fazendas orgânicas não recebem medicamentos como antibióticos ou hormônios. produtos orgânicos não são geneticamente modificados de forma alguma, e o método usado para cultivar os produtos é feito em um equilíbrio ecológico dos sistemas naturais.

se o rótulo diz 100% orgânico, os produtos devem ser totalmente orgânicos. alguns alimentos afirmam que são “orgânicos”, mas podem conter até 5% de substâncias não orgânicas. apenas 100 por cento orgânico contém todos os ingredientes orgânicos. Não especifico que cada ingrediente deve ser orgânico em minhas receitas, mas quando você puder comprar orgânico, espero que o faça.

Perda De Peso

este livro não pretende ser um livro para perder peso. Trabalhei como consultor de gerenciamento de alimentos ao longo dos anos, ajudando as pessoas a encontrar alternativas para vários alimentos, e muitas dessas pessoas relataram perder peso depois de fazer

uma mudança em suas dietas. Acredito que se você reduzir o número de calorias que consome e aumentar sua atividade física, perderá peso. se você lê os livros de dieta atuais no mercado, eles lhe dizem para equilibrar sua dieta, comendo pequenas quantidades de gordura e carboidratos e aumentando a quantidade de proteína. eles também enfatizam os exercícios como parte de um plano de perda de peso.

o novo pensamento lá fora no mundo da perda de peso é, "sem farinha branca, pão branco, açúcar branco, arroz branco". Já ouvi médicos dizerem na TV , no rádio e em revistas: "não coma nada branco e perderá peso". a teoria é, pelo que entendi, que esses alimentos (pão branco, açúcar branco, arroz branco) são "carboidratos simples" e se transformam em açúcar rapidamente no corpo, e não contêm muito valor nutricional. eles também estão muito altos na escala do índice glicêmico. a maneira de melhorar sua saúde é comer carboidratos complexos, grãos inteiros, refeições menores e mais frequentes; evite junk food; e mova mais. então você realmente viverá sua melhor vida!

este livro é sem glúten. sem farinha branca neste livro. sem açúcar branco neste livro. não há nada refinado neste livro. Eu recomendo apenas os ingredientes mais saudáveis e não recomendo alimentos processados. faço tudo do zero e sinto que essa é a maneira mais saudável de comer. Acredito que a energia que você investe para preparar sua comida irá fornecer-lhe a energia necessária para viver uma vida saudável.

se eu listei arroz branco em uma receita e você deseja evitar "carboidratos simples", sinta-se à vontade para substituir o arroz branco por arroz integral, arroz vermelho (meu favorito) ou outro arroz de sua escolha. o arroz de lentilha tem mais proteína e é um excelente substituto do arroz normal. o problema que tenho é encontrá-lo! você precisará perguntar à sua loja de alimentos naturais se eles têm ou se podem encontrar para você.

aqui estão algumas alternativas saudáveis para um lanche menos saudável que você pode desfrutar agora:

- um punhado de nozes (amêndoas ou nozes são melhores)

- ▶ molho de homus mais pimentões vermelhos fatiados ou palitos de cenoura (eu também gosto de maçãs mergulhadas em homus!)
- ▶ aipo recheado com manteiga de amendoim
- ▶ maçãs com manteiga de amendoim espalhada por cima, e você pode adicionar também, como com passas ou nozes
- ▶ pipoca
- ▶ nozes de soja
- ▶ turkey jerky
- ▶ ovos cozidos ou cozidos
- ▶ guacamole com vegetais
- ▶ frutas frescas ou bagas
- ▶ bebida proteica
- ▶ purê de maçã
- ▶ gorp , ou uma mistura de nozes, sementes, frutas secas, etc.
- ▶ smoothies

como eu disse antes, este livro não foi escrito como um livro para perder peso, mas se você optar por eliminar produtos de glúten e açúcares refinados de sua dieta, tenho certeza de que notará uma diferença, não apenas em como se sente, mas como você parece bem.

Pratos De Café Da Manhã

Muesli De Café Da Manhã

sem ovos

tempo de preparação: 2 horas com tempo de refrigeração incluído
servir: serve 5

este prato é viciante, então tome cuidado. meus alunos de culinária adoraram esta receita, a maioria deles foi para casa e fez um lote imediatamente. fica bem guardado na geladeira por vários dias, mas duvido que vá durar tanto.

1 xícara de aveia ou flocos de arroz integral

¼ xícara de farinha de quinua

1 xícara de iogurte desnatado / iogurte de soja

½ xícara de leite de soja

¼ xícara de néctar de agave

½ xícara de nozes picadas

3 colheres de sopa de tâmaras picadas

3 colheres de sopa de sementes de gergelim

3 colheres de sopa de groselha mirtilos, framboesas ou morangos

- combine todos os ingredientes em uma tigela grande, exceto as bagas, e misture bem. adicione mais iogurte se preferir um muesli mais fino. cubra e coloque na geladeira por pelo menos 2 horas. cubra com as frutas vermelhas antes de servir.

- esta receita pode ser alterada adicionando outras frutas, como pêssegos, no lugar das bagas. você também pode retirar as datas e adicionar cranberries secas, cerejas ou o que preferir. use sua imaginação!

análise nutricional por porção

344,94 calorias; 13,05 gramas de gordura (32% calorias da gordura); 10,88 gramas de proteína; 51,39 gramas de carboidrato; 0,40 miligrama de colesterol; 18,36 miligramas de sódio

Quinoa Do Café Da Manhã

sem laticínios ou ovos

tempo de preparação: 30 minutos

servir: serve 4

***você pode fazer** muito com esta receita. omita a aveia e use flocos de quinua. retire as nozes e adicione as sementes de gergelim ou de girassol. adicione frutas frescas ou maçãs picadas. experimentar! isto é repleto de proteínas e irá dar-lhe um grande impulso de manhã!*

½ xícara de quinua, enxaguada e drenada

1 xícara de água

½ xícara de aveia ou flocos de quinua

½ xícara de pêssegos picados

2 colheres de sopa de

melaço blackstrap ou néctar de agave

¼ xícara de nozes picadas (opcional)

¼ xícara de tâmaras picadas, passas ou groselhas

• coloque a quinua em uma panela com a água e leve para ferver. reduza o fogo e cozinhe até pronto, cerca de 10 minutos. adicione a aveia ou quinoa em flocos, pêssegos, melaço, nozes picadas e tâmaras picadas e cozinhe por 10 a 15 minutos, ou até ficar claro e fofo. servir quente.

análise nutricional por porção

236,39 calorias; 6,72 gramas de gordura (24% calorias da gordura); 5,92 gramas de proteína; 40,80 gramas de carboidrato; 0 miligrama

de colesterol; 10,43 miligramas de sódio

Panquecas De Trigo Sarraceno Com Molho De Mirtilo

sem ornuts lácteos

tempo de preparação: 15 minutos para preparar e 15 minutos para cozinhar

servir: serve 6

***Gosto de uma** boa panqueca de vez em quando e acho que você vai achar isso delicioso. se você preferir laticínios a soja, vá em frente e faça essa alteração imediatamente. Não experimentei outros leites, como arroz ou avelã, mas dariam certo, se você ajustar as farinhas, porque esses leites não são tão grossos quanto soja. você pode servir com calda se quiser, mas eu gosto muito do molho de baga.*

panquecas:

1½ xícaras de leite de soja

½ xícara de molho

de maçã sem açúcar 2 ovos ou 2 colheres de sopa de ener -g substituto de ovo

1 colher de chá de extrato de baunilha

2 colheres de sopa de semente de uva ou óleo de canola

1 colher de sopa de néctar de agave

1 xícara de farinha de trigo sarraceno
½ xícara de farinha de sorgo
2 colheres de chá de fermento em pó
1 colher de chá de canela em pó

molho :

3 colheres de sopa de suco de laranja
2 xícaras de mirtilos
2 colheres de sopa de araruta
⅛ xícara de néctar de agave ou adoçante de frutas
¼ colher de chá de canela em pó

• em uma tigela grande, misture o leite, a purê de maçã, os ovos, a baunilha, o óleo e o agave, batendo bem. deixe de lado. em uma tigela menor, misture as farinhas, o fermento e a canela. adicione aos ingredientes líquidos e mexa bem. aqueça uma frigideira em fogo médio e cozinhe cada panqueca até ficar pronta. adicione mais leite ou um pouco de água se preferir uma panqueca mais fina.

• para fazer o molho: misture o suco de laranja, a canela, os mirtilos, a araruta e o néctar de agave em uma panela pequena. leve para ferver. abaixe o fogo e cozinhe por 5 a 6 minutos ou até engrossar.

• despeje o molho de mirtilo sobre as panquecas.

• sirva quente.

análise nutricional por porção

271,40 calorias; 8,64 gramas de gordura (28% calorias da gordura);
8,67 gramas de proteína; 41,29 gramas de carboidrato; Colesterol
70,05 miligramas; 58,24 miligramas de sódio

Embaralhamento De Ovo De Jeffrey

sem nozes

tempo de preparação: 30 a 35 minutos

servir: serve 4

Tive de dar o nome do meu filho a esta receita porque é o seu prato de pequeno-almoço favorito de todos os tempos. sempre que estamos juntos, ele me pede para prepará-lo. quando faço para ele, uso bacon de verdade, mas presunto também funciona bem.

6 fatias de peru ou bacon de porco (opcional), picado
2 colheres de sopa de canola ou óleo de semente de uva
3 xícaras de batatas vermelhas, lavadas, em cubos
1 cebola roxa grande picada finamente
1 pimentão vermelho picado
2 dentes de alho picados
1/8 xícara de leite ou soja leite
6 ovos grandes, batidos ligeiramente
2 claras de ovo grandes, ligeiramente batidos
1 xícara de queijo cheddar ou queijo vegan, ralado
1/2 colher de chá de sal
1/4 colher de chá de
pimenta moída na hora
salsa fresca

- aqueça uma frigideira grande e cozinhe o bacon em fogo médio por 4 a 5 minutos. escorra e reserve.
- em uma frigideira grande, aqueça o azeite e acrescente as batatas. Refogue em fogo médio por 10 a 12 minutos ou até ficar ligeiramente macio. adicione a cebola, o pimentão vermelho e o alho. continue a refogar até a cebola ficar macia e as batatas macias, cerca de 5 a 10 minutos.
- em uma tigela média, misture o leite, os ovos batidos e as claras em neve.
- coloque o bacon na frigideira com os legumes e despeje a mistura de ovos por cima. cozinhe em fogo médio, levantando

delicadamente algumas partes da mistura de ovos para ter certeza de que os ovos estão atingindo o calor por baixo. cubra com uma tampa e abaixe o fogo para médio-baixo. continue a cozinhar até que os ovos estejam firmes. adicione o queijo, cubra e deixe o queijo derreter.

- tempere com sal e pimenta e adicione salsa fresca, se desejar.

análise nutricional por porção

418,09 calorias; 23,07 gramas de gordura (49% de calorias da gordura); 25,90 gramas de proteína; 26,85 gramas de carboidrato; 371,41 miligramas de colesterol; 894,83 miligramas de sódio

Panquecas Multi-Grãos

sem laticínios ou nozes

tempo de preparo: 20 minutos, incluindo o tempo de cozimento.

servir: serve 6

***Eu costumava** fazer essas pancakes antes de as crianças saírem para uma viagem de esqui ou outro evento esportivo. são saudáveis e proporcionam-lhes o início nutricional de que necessitavam para um dia de exercício físico . se você não quiser incluir aveia, experimente flocos de milho ou quinua (adicionará mais proteína) ou flocos de arroz integral. essas pancakes vão encher você de energia.*

1 xícara de farinha de trigo sarraceno

¼ xícara de aveia

2 colheres de sopa de fubá

1½ colher de chá de fermento em pó

½ colher de chá de sal

2 colheres de sopa de adoçante de frutas ou néctar de cacto

1 xícara de leite de soja

2 colheres de sopa de óleo

1 ovo grande

- aqueça uma frigideira. combine os ingredientes secos. mexa bem. em uma tigela, misture todos os outros ingredientes. bata até ficar bem misturado. adicione os ingredientes secos aos ingredientes úmidos e mexa até ficar homogêneo. Coloque cerca de ¼ xícara de massa para cada panqueca na frigideira. cozinhe por cerca de 2 minutos de cada lado.

- sirva com xarope de bordo sem açúcar, geléia de frutas, iogurte ou margarina.

observação: se desejar usar laticínios, diminua o óleo em 1 colher de sopa e adicione ¼ xícara de iogurte natural desnatado.

análise nutricional por porção

179,28 calorias; 7,27 gramas de gordura (35% calorias da gordura); 5,85 gramas de proteína; 25,61 gramas de carboidrato; Colesterol de 35,25 miligramas; 335,48 miligramas de sódio

Ovos Mexidos E Tofu

sem laticínios ou nozes

tempo de preparação: 30 minutos

servir: serve 4

este é um café da manhã rápido e fácil que fornece uma boa dose de proteína. é uma ótima sobra e pode ser facilmente aprimorada com a adição de outras ervas e especiarias. sinta-se à vontade para usar outros vegetais disponíveis também, como brócolis ou cogumelos. esta é realmente apenas a base; você pode adicionar a esta receita usando até as sobras da geladeira.

1 colher de sopa de azeite de oliva
½ cebola roxa pequena picada
3 dentes de alho, picada
½ abobrinha de tamanho médio,
½ xícara de pimentão vermelho fatiado , picado
2 ovos
½ libra de tofu firme, escorrido e picado
¼ colher de chá de alecrim seco ou manjerição (opcional)
sal e pimenta a gosto

- aqueça o óleo em uma frigideira. adicione a cebola, o alho, a abobrinha e a pimenta. refogue até que os vegetais comecem a amolecer. bata os ovos em uma tigela pequena. adicione o tofu e os ovos aos vegetais e cozinhe por 1 a 2 minutos ou até estar cozido.

- adicione o alecrim ou o manjerição e os temperos e aqueça bem.

análise nutricional por porção

144,46 calorias; 9,91 gramas de gordura (60% calorias da gordura); 10,27 gramas de proteína; 5,28 gramas de carboidrato; Colesterol de 122,67 miligramas; 121,89 miligramas de sódio

Pães E Muffins

Pão De Gengibre

sem laticínios ou amendoim

tempo de preparação : cerca de 10 minutos para preparar e cerca de 20 minutos para assar

servir: serve 9

este pão de gengibre é tão bom, como a vovó costumava fazer - sem o açúcar. para reduzir a quantidade de gordura, se isso for um problema para você, diminua os ovos para 1 ovo e use 1 colher de sopa de linhaça moída misturada com 3 colheres de sopa de água. se preferir eliminar os ovos todos juntos, experimente ener -g foods substituto do ovo - é muito bom. este pão é tão gostoso, não vai durar muito em casa, garanto.

½ xícara de noz-pecã ou nozes picadas finamente

½ xícara de néctar de agave ou adoçante de frutas

¼ xícara de óleo de canola

2 ovos

½ colher de chá de casca de laranja ralada

1 colher de chá de extrato de baunilha

1½ xícaras de farinha de arroz integral ou farinha de sorgo

½ colher de chá de sal

1 colher de chá de fermento em pó

1 colher de chá de bicarbonato de sódio

2 colheres de chá de gengibre em pó

1 ½ colher de chá de canela em pó

¼ colher de chá de noz-moscada ralada

⅛ colher de chá de cravo

1 xícara de molho de maçã sem açúcar

- em uma tigela grande, misture o néctar de agave e o óleo. bata em alta velocidade até ficar bem misturado. você pode usar adoçante de frutas se preferir, mas eu realmente gosto do néctar de agave nesta receita. depois de misturar o óleo e o adoçante, acrescente os ovos, um de cada vez. certifique-se de bater bem entre as adições. adicione a casca da laranja e a baunilha e continue a misturar. deixou de lado.
- entretanto, pré-aqueça o forno a 350 graus Fahrenheit , borrife uma forma quadrada de 23 cm com um spray antiaderente e prepare os ingredientes secos.
- peneire os ingredientes secos e adicione as nozes.
- agora, acrescente um pouco dos ingredientes secos aos úmidos, aos poucos, misturando bem. adicione ¼ xícara de purê de maçã, misture e, em seguida, adicione mais da mistura seca. continue até ter adicionado todos os ingredientes.
- despeje a massa na assadeira e leve ao forno por 20 a 25 minutos ou até que o pão de gengibre esteja pronto. verifique o cozimento inserindo um palito ou tocando levemente no centro. se deixar um recuo, o pão de gengibre não está pronto. se ele saltar para trás, remova-o para um rack de resfriamento.
- este pão de gengibre congela bem.

se você precisar evitar ovos, substitua ener -g substituto de ovo ou leia as sugestões de substituições no início do livro.

análise nutricional por porção

268,56 calorias; 12,13 gramas de gordura (39% calorias da gordura); 3,82 gramas de proteína; 39,10 gramas de carboidrato; Colesterol 54,52 miligramas; 342,08 miligramas de sódio

Pão De Milho Mexicano

sem nozes

tempo de preparação: 15 minutos para preparar e 45 a 50 minutos para assar

servir: serve 4

este é um pão divertido de fazer, pois você pode adicioná-lo para dar mais cor e textura. experimente adicionar algumas azeitonas pretas, cebolinhas ou pimentas jalapeño. (se adicionar azeitonas, use 1/8 xícara de azeitonas fatiadas.) guarde o pão em um recipiente hermético na geladeira. você descobrirá que é um complemento agradável para qualquer prato mexicano .

8 onças de creme de milho

1/2 xícara de molho

1/2 xícara de leite de soja

1/8 xícara de óleo de canola

2 ovos grandes, levemente batidos

1 xícara de fubá

2 colheres de chá de fermento em pó

1/2 colher de chá de sal marinho

2 xícaras de queijo cheddar

4 onças de pimentas verdes , spray de óleo vegetal picado

- pré-aqueça o forno a 350 graus Fahrenheit
- misture todos os ingredientes em uma tigela grande. Coloque uma colher em uma assadeira quadrada de 23 cm com óleo vegetal e asse a 350 graus Fahrenheit no forno pré-aquecido por 45 a 50 minutos ou até que o topo esteja dourado.
- sirva com feijão e arroz.

você também pode usar queijo não lácteo no lugar do queijo, se desejar.

análise nutricional por porção

319,74 calorias; 14,66 gramas de gordura (23% calorias da gordura); 9,28 gramas de proteína; 40,46 gramas de carboidrato; Colesterol de 123,24 miligramas; 734,18 miligramas de sódio

Meu Pão De Banana E Nozes Favorito

sem laticínios

tempo de preparação: 10 minutos para preparar e 60 minutos para assar

servir: serve 8

seus filhos vão adorar este pão. é fácil de fazer e tem um sabor delicioso. é um ótimo pão para embalar na merenda escolar. funciona bem para o chá da sua vizinhança também.

¼ xícara de néctar de agave

¼ xícara de óleo de canola

¼ xícara de molho

de maçã sem açúcar 2 ovos grandes, batidos

1 colher de chá de extrato de baunilha

2 colheres de sopa de água

1⅓ xícaras de banana amassada

1½ xícara de farinha de arroz integral

¾ xícara de farinha de quinua

¼ xícara de araruta

1 colher de sopa de fermento em pó

½ colher de chá de sal

¼ xícara picada nozes

- pré-aqueça o forno a 350 graus Fahrenheit
- em uma tigela grande, bata o néctar de agave e o óleo de canola até que estejam bem misturados. adicione a purê de maçã e misture até misturar bem. adicione os ovos, a baunilha e a água. Misture bem após cada adição. adicione o purê de bananas e reserve. a mistura ficará coalhada.
- em uma tigela separada, misture as farinhas, a araruta, o fermento e o sal. adicione esta mistura à mistura de banana e mexa para combinar. adicione as nozes e despeje em uma forma de pão de 20 x 10 cm untada. leve ao forno por 1 hora a 350 graus Fahrenheit . certifique-se de testar o pão cerca de 50 minutos após o início do processo de cozimento, pois o tempo de cozimento varia dependendo do seu forno.
- resfrie em uma gradinha.

análise nutricional por porção

249,25 calorias; 10,76 gramas de gordura (40% calorias da gordura); 4,06 gramas de proteína; 35,28 gramas de carboidrato; Colesterol de 52,88 miligramas; 350,43 miligramas de sódio

Scones De Batata

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 45 minutos

servir : serve 6

eu amo inhames e eles funcionariam bem no lugar das batatas para um acréscimo colorido. para mudar um pouco esta receita, omita o alecrim e acrescente a cebolinha em seu lugar e uma pitada de noz-moscada. Esses scones são maravilhosos servidos com cordeiro ou porco, ou simplesmente sozinhos.

1 libra de batatas, descascadas, lavadas e divididas em quartos

1 xícara de farinha de sorgo

½ colher de chá de fermento sem glúten

3 colheres de sopa de azeite

2 cebolas verdes picadas finamente

1 colher de sopa de

óleo de canola de alecrim fresco , para fritar

½ colher de chá de sal

¼ colher de chá de pimenta

- cozinhe no vapor ou ferva as batatas até ficarem macias. Amasse bem e adicione a farinha, o fermento, o azeite, a cebola, o alecrim e os temperos. (você pode substituir o alecrim por outras ervas, se preferir.) mexa bem.

- estenda sobre uma tábua enfarinhada. a massa deve ter cerca de ¼ de polegada de espessura.

- corte rodela com um cortador de massa ou um copo de bebida invertido. aqueça uma frigideira em fogo médio-alto e aqueça uma colher de sopa de óleo de canola. cozinhe de cada lado por cerca de 5 minutos ou até dourar levemente. vire apenas uma vez por bolinho. continue esse processo, adicionando uma colher de sopa de óleo de cada vez e os scones. mantenha os scones quentes no forno até que estejam todos preparados.

- Sirvo esta receita com cordeiro e cubro os scones com molho de alcaparras. eles são deliciosos!

- você também pode servi-los com ovos ou como acompanhamento com carne de porco, frango ou outras carnes.

análise nutricional por porção

203,59 calorias; 14,00 gramas de gordura (61% calorias da gordura); 1,55 gramas de proteína; 18,49 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 199,47 miligrama de sódio

Pão De Abóbora

sem laticínios

tempo de preparação: 10 minutos para preparar e 60 minutos para assar

servir: serve 8

***se você não conseguir** encontrar passas, você pode substituir passas ou até tâmaras picadas nesta receita. este é um ótimo outono ou inverno, e não vai durar muito, pois é muito bom. guarde em um recipiente hermético para manter o frescor.*

2 xícaras de farinha de sorgo

½ colher de chá de canela em pó

½ colher de chá de noz-moscada ralada

½ colher de chá de sal

2 colheres de chá de fermento em pó

1 colher de chá. bicarbonato de sódio

¼ xícara de óleo vegetal

½ xícara de néctar de agave ou adoçante de frutas

½ xícara de molho
de maçã sem açúcar 2 ovos
¾ xícara de abóbora orgânica enlatada
½ xícara de nozes, picadas
1 xícara de groselha

- pré-aqueça o forno a 350 graus Fahrenheit
- em uma tigela média, misture todos os ingredientes secos e misture bem. deixou de lado.
- em uma tigela grande, misture o óleo e o néctar de agave e bata até ficar bem misturado. adicione a compota de maçã e os ovos, alternando entre os dois ingredientes. quando estiverem bem misturados, acrescente a abóbora.
- adicione os ingredientes secos aos molhados e misture em velocidade baixa até que estejam bem misturados, mas não bata demais. adicione as nozes e groselhas e despeje em uma assadeira untada e enfarinhada. leve ao forno a 350 graus Fahrenheit por cerca de 1 hora.
- para verificar se o pão está cozido, insira um palito no centro - se sair limpo, o pão está pronto. deixe esfriar sobre uma gradinha por cerca de 10 minutos, retire da assadeira e continue esfriando .

análise nutricional por porção

234,81 calorias; 13,45 gramas de gordura (50% calorias da gordura); 3,78 gramas de proteína; 27,78 gramas de carboidrato; 61,33 miligramas de colesterol; 406,94 miligramas de sódio

Muffins De Mirtilo

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 10 minutos para preparar e até 20 minutos para assar

servir: serve 6

*é melhor comer **esses muffins** alguns dias depois de assá-los, eles vão ficar na geladeira por mais alguns dias, mas são tão bons que duvido que durem tanto. você pode substituir os mirtilos por maçãs ou framboesas picadas.*

1/4 xícara de óleo de canola

3 colheres de sopa de néctar de agave

1/4 xícara de molho de maçã

1/4 xícara de água

1 colher de chá de extrato de baunilha

1 xícara de farinha de sorgo ou arroz integral

1/2 xícara de araruta

1 colher de sopa de fermento em pó

1/4 colher de chá de sal

1 colher de chá de raspas de laranja

1/2 xícara de mirtilos

- pré-aqueça o forno a 375 graus Fahrenheit

- em uma tigela grande ou batedeira, misture o óleo e o néctar de agave. bata até amaciar. adicione a purê de maçã, água e baunilha. bata bem.

- em uma tigela separada, misture a farinha, a araruta, o fermento e o sal e misture bem. adicione aos ingredientes líquidos e misture até ficar bem misturado. acrescente a casca da laranja e os mirtilos. não bata demais. despeje em forminhas de muffin untadas e leve ao forno por 18 a 20 minutos a 375 graus Fahrenheit .

análise nutricional por porção

181,81 calorias; 9,31 gramas de gordura (45% de calorias da gordura); 0,15 gramas de proteína; 26,42 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 586,13 miligramas de sódio

Muffins De Café Da Manhã

sem laticínios

tempo de preparação: 20 minutos para preparar e 20 a 25 minutos para assar

servir: serve 6 (faz 6 muffins grandes)

***você pode substituir** qualquer cereal sem glúten / trigo pelos flocos de milho nesta receita. é melhor comê-los rapidamente, pois não duram mais do que alguns dias em temperatura ambiente. você pode congelá-los em sacos com zíper.*

1/3 farinha de feijão copo de bico

1/3 copo de tapioca farinha

1/3 pó copo araruta

1/4 copo flocos de milho sem glúten, esmagados

1 1/2 colheres de chá de canela

1/4 colher ralado noz-moscada

1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio

1 1/2 colheres de chá de fermento em pó

1/2 sal colher de chá

de 1/4 copo de óleo vegetal

1/4 copo néctar de agave

dois ovos

½ xícara de cenoura ralada

½ xícara de molho de maçã sem açúcar

½ xícara de maçã picada

¼ xícara de nozes picadas

⅓ xícara de tâmaras ou cranberries secas picadas

- pré-aqueça o forno a 400 graus Fahrenheit . borrife forminhas de muffin grandes com spray de óleo vegetal.

- combine as farinhas, a araruta, os flocos de painço, a canela, a noz-moscada, o bicarbonato de sódio, o fermento em pó e o sal. misture bem. deixe de lado. em uma tigela, bata o óleo e o néctar de agave até ficar cremoso. adicione os ovos e bata bem. adicione a cenoura ralada, a purê de maçã e a maçã ralada. mexer. combine com os ingredientes secos. adicione as nozes e as tâmaras. misture até ficar bem misturado, mas não bata demais. encher os copos até dois terços. Asse por 20 a 25 minutos. retire do forno e deixe esfriar sobre uma gradinha.

análise nutricional por porção

244,09 calorias; 13,93 gramas de gordura (49% calorias da gordura); 3,72 gramas de proteína; 28,60 gramas de carboidrato; 72,0 miligramas de colesterol; 229,0 miligramas de sódio

Tâmara - Muffins De Nozes

sem amendoim (e pode ser feito sem laticínios)

tempo de preparação: 10 minutos para preparar e até 20 minutos para assar

servir: serve 6

esses deliciosos muffins podem ser feitos com passas no lugar das tâmaras e com nozes em vez de nozes, se preferir. eles são muito úmidos e são uma ótima adição ao seu brunch de domingo de manhã ou ao café da manhã em qualquer dia da semana.

½ xícara de manteiga (ou pasta amanteigada)

¼ xícara de néctar de agave

1 ovo grande

1 xícara de iogurte (ou iogurte de soja)

¼ xícara de água

¾ xícara de farinha de arroz integral

¾ xícara de farinha de sorgo

½ colher de chá de sal

½ colher de chá de noz-moscada ralada

2 colheres de chá de fermento em pó

½ xícara de tâmaras, picados

½ xícara de nozes picadas

½ colher de chá de canela em pó

- pré-aqueça o forno a 375 graus Fahrenheit .
- em uma tigela grande, bata a manteiga e o agave até ficarem cremosos. adicione o ovo e bata até ficar bem misturado. adicione o iogurte e a água e misture bem. deixou de lado.
- em uma tigela grande, peneire a farinha de arroz integral, a farinha de sorgo, o sal, a noz-moscada e o fermento. adicione aos ingredientes úmidos e mexa até misturar bem. não bata demais. Junte as tâmaras, as nozes e a canela e coloque em forminhas de muffin. (eu não uso forros de papel, mas você pode. Prefiro borrifar as forminhas de muffin com óleo vegetal.)
- leve ao forno a 375 graus Fahrenheit por 15 a 20 minutos ou até dourar levemente. esfrie em grades de arame.

pode ser feito sem laticínios.

análise nutricional por porção

226,47 calorias; 17,12 gramas de gordura (66% das calorias da gordura); 3,87 gramas de proteína; 20,55 gramas de carboidrato; Colesterol 78,37 miligramas; 399,71 miligramas de sódio

Biscoitos De Batata Doce

sem laticínios ou nozes

tempo de preparação: 7 a 45 minutos para preparar inhames, 30 minutos para preparar e assar

servir: serve 6

Eu criei esses biscoitos como um deleite para meus alunos da aula de culinária. eles os amavam. você também pode substituir o inhame por abóbora orgânica e até mesmo usar essa mesma receita para fazer scones adicionando algumas tâmaras picadas e um suco de laranja fresco espremido.

2 inhame grande (o suficiente para fazer

$\frac{3}{4}$ xícara de purê de inhame)

1 xícara de farinha de sorgo

$\frac{1}{4}$ xícara de pó de araruta

$\frac{1}{4}$ xícara de amido de batata

$\frac{1}{4}$ xícara de farinha de arroz integral

1 colher de chá de goma xantham 2 colheres de chá de fermento

em pó 1 colher de chá de bicarbonato de sódio $\frac{1}{4}$ colher de chá de

noz-moscada ralada 6 colheres de sopa de manteiga ou gordura

vegetal 1 colher de sopa de néctar de agave 1 ovo $\frac{1}{3}$ xícara de leite

de soja (ou leite de vaca, se você preferir biscoitos lácteos)

- coloque o inhame diretamente na grade do forno e leve ao forno a 350 graus Fahrenheit até ficar macio. Retire do forno e deixe esfriar. retire as cascas e bata os inhames até ficarem homogêneos. você deve ter $\frac{3}{4}$ xícara de purê de inhame.
- em uma tigela grande, misture as farinhas, goma xantana , fermento, bicarbonato de sódio e pó de araruta. corte a manteiga até que a massa se assemelhe a ervilhas pequenas.
- em outra tigela, misture o agave com o ovo e o leite de soja. adicione aos ingredientes secos.
- adicione o purê de inhame e misture bem.
- pré-aqueça o forno a 425 graus Fahrenheit .
- Abra a massa em uma tábua enfarinhada e corte em biscoitos, usando um cortador de biscoitos ou um copo. coloque na assadeira e leve ao forno por 15 a 20 minutos ou até que um palito do centro saia limpo. Deixe esfriar sobre uma gradinha.

para reduzir a gordura, diminua o óleo pela metade e adicione 3 colheres de sopa de purê de maçã.

análise nutricional por porção

308,43 calorias; 14,057 gramas de gordura (40,5% de calorias da gordura); 4,31 gramas de proteína; 38,74 gramas de carboidrato; Colesterol de 67,57 miligramas; 107,15 miligramas de sódio

Aperitivos

Baba Ghanouj

sem laticínios ou nozes

tempo de preparação / cozimento: 1 hora

servir: serve 8

***se você adora** berinjela, vai adorar esse aperitivo. gosto de servir com vegetais ou bolachas de arroz. Tem um gosto ótimo servido em cima de uma batata cozida ou inhame.*

2 berinjelas de tamanho médio, descascadas

¼ xícara de tahine de gergelim

3 dentes de alho esmagados

¼ xícara de salsa fresca picada

2 colheres de sopa de suco de limão

½ colher de chá de cominho moído

1 colher de chá de sal

pimenta preta a gosto

1 colher de sopa de azeite

- pré-aqueça o forno a 400 graus Fahrenheit .

- prepare as berinjelas para assar cortando os talos e picando-as com um garfo. coloque-os diretamente na grelha do forno e asse a 400 graus Fahrenheit até que estejam macios e enrugados. isso deve levar de 40 a 45 minutos. não os coloque em uma assadeira; é importante colocá-los diretamente na grade do forno. retire-os com cuidado do forno e deixe esfriar por alguns minutos.

- enquanto as berinjelas esfriam, misture o tahine de gergelim, o alho, a salsa, o suco de limão, o cominho, o sal e a pimenta no liquidificador. purê. adicione as berinjelas resfriadas e continue a purê até ficar homogêneo.

- regue com azeite e tempere com mais pimenta em pó.

análise nutricional por porção

67,68 calorias; 5,74 gramas de gordura (72% calorias de gordura); 1,64 gramas de proteína; 3,62 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 294,28 miligramas de sódio

Molho De Queijo Cottage

sem ovos ou nozes

tempo de preparação: 15 minutos

servir: serve 4

este aperitivo pode ser aprimorado adicionando pimenta jalapeño, flocos de pimenta vermelha ou pepinos. comece com isso como base e adicione seus sabores favoritos. você pode adicionar azeitonas, tomates secos ao sol e cream cheese, ou qualquer outra coisa que agrade ao seu paladar.

1 xícara de queijo cottage

desnatado ¼ xícara de iogurte natural desnatado

⅓ xícara de homus

1 colher de sopa de suco de limão

2 colheres de chá de cebola verde picada
sal e pimenta, a gosto

• coloque o queijo cottage e o iogurte no liquidificador e bata até ficar homogêneo. adicione o homus; misture até ficar bem misturado. adicione o suco de limão e a cebolinha e mexa para misturar. Adicione sal e pimenta a gosto. servir.

análise nutricional por porção

105,49 calorias; 3,57 gramas de gordura (29% calorias de gordura);
11,04 gramas de proteína; 7,37 gramas de carboidrato; 6,39
miligramas de colesterol; 330,03 miligramas de sódio

Ovos Cozidos

sem laticínios ou nozes

tempo de preparação: 15 a 20 minutos

servir: serve 6

essa receita veio da minha mãe e era a favorita da família. você pode fazer muito com esta receita para dar um toque especial, como adicionar uma pitada de pimenta caiena ou curry em pó. você também pode tentar adicionar um pouco de salmão defumado, azeitonas ou alcaparras.

6 ovos cozidos

2 a 3 colheres de sopa de maionese

1 colher de chá de mostarda dijon ou ½ colher de chá de mostarda
seca

½ colher de chá de
pimenta salgada , a gosto
½ colher de chá de salsa páprica seca

- corte os ovos cozidos ao meio com muito cuidado. coloque as gemas em uma tigela pequena e acrescente a maionese, a mostarda, a salsa, o sal e a pimenta. misture bem. recheie as cascas dos ovos com a mistura de gemas e polvilhe com a páprica.

análise nutricional por porção

109,26 calorias; 7,72 gramas de gordura (63% das calorias da gordura); 7,26 gramas de proteína; 2,37 gramas de carboidrato; 242,42 gramas de colesterol; 115,97 miligramas de sódio

Mordidelas De Alcachofra De Dorothy

sem nozes

tempo de preparação: 10 minutos para preparar e 30 a 35 para assar

servir: serve 12

***minha mãe fez** esta receita para cada ação de graças e natal . nós os amamos! eles são ótimos para qualquer grande reunião. se quiser fazer esse lácteo de graça, tome cuidado ao comprar queijos não lácteos. certifique-se de que não contém caseína. se você puder encontrar um substituto de queijo “picante”, ele funcionará melhor nesta receita.*

2 potes de 6 onças de corações de alcachofra,
embalados em óleo, escorridos e
picados em pedaços

1 cebola pequena, picada finamente

1 dente de alho picado

4 ovos, batidos

¼ xícara de migalhas de biscoito de arroz

¼ colher de chá de sal

⅛ colher de chá de pimenta

¼ colher de chá de orégano seco

⅛ colher de chá de tabasco

2 xícaras de queijo cheddar ou vegan

- pré-aqueça o forno a 325 graus Fahrenheit .

- combine todos os ingredientes em uma tigela grande. misture até ficar bem misturado. despeje os ingredientes em uma assadeira quadrada de 23 cm e leve ao forno a 325 graus Fahrenheit por 30 a 35 minutos.

esta receita é maravilhosa com a adição de 1 xícara de siri triturado.

análise nutricional por porção

129,06 calorias; 9,02 gramas de gordura (62% das calorias da gordura); 8,40 gramas de proteína; 3,86 gramas de carboidrato; 93,60 gramas de colesterol; 234,36 miligramas de sódio

Húmus

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 20 minutos

servir: serve 6

outro prato de festa maravilhoso , essa receita guarda bem na geladeira para lanche com biscoitos de arroz ou vegetais. Usei isso como uma pasta, coloquei uma grande porção em cima de um inhame assado ou servi em cima de maçãs fatiadas. é rico em proteínas e também é um ótimo lanche para crianças. Encha um pouco de aipo com ele e envie-o em suas lancheiras.

4 dentes de alho

1 colher de sopa de azeite de oliva

1 lata de grão

de bico 4 colheres de sopa de tahini de gergelim

3 colheres de sopa de água

1 colher de chá de sal

¼ xícara de suco de limão

½ colher de chá de pimenta

2 colheres de sopa de salsa fresca picada (opcional)

½ colher de chá de cominho moído

• pré-aqueça o forno a 400 graus Fahrenheit . coloque o alho em uma assadeira pequena e regue com o azeite de oliva. não remova as peles. Asse por cerca de 15 minutos ou até ficar macio. deixe esfriar, retire as cascas e coloque o alho no liquidificador com o restante dos ingredientes. misture até ficar homogêneo. adicione mais água se a mistura for muito grossa.

você pode fazer muito com homus. seja criativo!

análise nutricional por porção

176,16 calorias; 8,48 gramas de gordura (41% calorias da gordura); 5,77 gramas de proteína; 21,07 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 250,17 miligramas de sódio

Molho Vegetariano Assado

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 60 minutos

servir: serve 8

***uma palavra de advertência:** fique de olho nos vegetais quando eles estão assando, pois o calor do forno varia e você quer que eles sejam torrados, mas não queimados além do uso. sinta-se à vontade para adicionar outras ervas a esta receita, como manjerição, estragão ou alecrim. Isso fica muito gostoso com batatas assadas ou inhames. também gosto de servir com vegetais nas festas.*

2 tomates pequenos e firmes, picados

2 pimentões vermelhos torrados médios, sem núcleo e sem sementes

2 cebolas vermelhas grandes, picadas finas

3 dentes de alho picados

2 colheres de chá de azeite de oliva

1 colher de sopa de salsa seca

1 colher de sopa de manjerição seco

1 colher de sopa de suco de limão

água conforme necessário

sal e pimenta a gosto

- pré-aqueça o forno a 400 graus Fahrenheit

- coloque os tomates, a pimenta e a cebola, junto com o alho, ainda com a casca, em uma assadeira grande. regue com óleo. asse no forno a 400 graus Fahrenheit por 45 a 50 minutos ou até que os vegetais estejam dourados e o líquido tenha evaporado. Eu

recomendo que você vire os legumes a cada 20 minutos ou mais, para garantir que eles assem uniformemente.

- retire do forno e deixe esfriar. quando os vegetais esfriarem, coloque-os no liquidificador junto com a salsa, o manjericão, o suco de limão e o purê. você precisará fazer isso em lotes e pode ser necessário adicionar um pouco de água à mistura, se ela estiver muito grossa. continue esse processo até que todos os vegetais estejam purificados. adicione o sal e a pimenta e sirva.

análise nutricional por porção

37,39 calorias; 73 gramas de gordura (27% de calorias de gordura); 0,80 gramas de proteína; 4,32 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 76,13 miligramas de sódio

Guacamole De Rory

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 10 minutos

servir: serve 4

meu filho se inspirou para criar essa receita durante as férias no arizona . é um aperitivo maravilhoso, e pode ser feito em minutos se os amigos aparecerem ou se você estiver procurando um lanche saudável. abacates são uma grande fonte de gorduras saudáveis para o coração e podem ser servidos com arroz e feijão, burritos, tacos e muitos outros pratos. um ótimo enfeite para muitas receitas.

2 abacates, descascados e amassados

1 tomate grande, picado

½ xícara de pimentão vermelho picado

¾ xícara de cebola roxa finamente picada

2 colheres de sopa de suco de limão, fresco se possível

2 pimentões jalapeño, sementeados e picados

1 dente de alho picado

¼ xícara de

pitada de coentro picado sal e pimenta de cominho moído

, a gosto

- em uma tigela grande, misture todos os ingredientes e misture bem.

análise nutricional por porção

174,14 calorias; 13,60 gramas de gordura (65% calorias de gordura); 2,54 gramas de proteína; 14,29 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 2,54 miligrama de sódio

Nozes Picantes

sem laticínios ou ovos

tempo de preparação: 10 minutos

servir: serve 16

***nozes torradas são** muito populares em saladas. se quiser torná-los mais doces, substitua o xarope de arroz integral por mel orgânico e adicione o suficiente para cobrir as nozes antes de assar.*

o mel é rico em carboidratos, mas acrescenta um belo brilho e sabor às nozes. você também pode explorar outros temperos, como curry, cravo, canela ou pimenta-do-reino. seja criativo.

½ libra de nozes sem casca

½ colher de chá de garam masala

¼ colher de chá de sal

½ colher de chá de pimenta-do-reino moída

1 colher de chá de azeite de oliva

1 colher de chá de xarope de arroz integral

• pré-aqueça o forno a 300 graus Fahrenheit . Combine as nozes, garam masala, sal e pimenta em uma tigela e mexa bem. regue o óleo e o xarope de arroz integral uniformemente sobre as nozes. Misture bem para cobrir e coloque em uma assadeira em uma única camada. Asse no forno por 7 minutos ou até tostar.

essas nozes vão armazenar bem em um recipiente lacrado por vários dias. você pode usar outras nozes, como nozes ou amêndoas.

análise nutricional por porção

198,02 calorias; 19,07 gramas de gordura (81% calorias da gordura); 4,41 gramas de proteína; 5,98 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 38,98 miligramas de sódio

Sopas, Ensopados E Caçarolas

Sopa De Feijao Preto

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 10 minutos para preparar, até 2 horas para cozinhar

servir: serve 6

é uma ótima sopa para fazer aos domingos e saborear ao longo da semana. é saudável e cheio de proteínas e carboidratos complexos. se preferir usar feijão fresco, deixe-o de molho durante a noite, escorra a água e enxágue antes de adicionar à sopa.

2 colheres de azeite

2 médio de tamanho cebolas vermelho picado

uma pequena pimentão vermelho picado

½ pequena pimenta verde, picadas

2 colheres de sopa de gengibre fresco picado

4 dentes de alho, picado

1 jalapeño pimentão pimenta, sementeada e picada

chá ¼ de colher de chá de pimenta da Jamaica

½ colher tomilho

2 latas de feijão preto

8 xícaras de água

2 batatas-doces de tamanho médio, descascadas e cortadas em cubos de

1 " 1 colher de sopa de adoçante de frutas ou néctar de agave

1 colher de chá de sal

1 xícara de coentro picado

pimenta preta

• em uma panela grande ou forno holandês , aqueça o óleo em fogo médio. adicione a cebola e refogue por 4 a 5 minutos. adicione o pimentão, o inhame, o gengibre, o alho, a pimenta jalapeño, a pimenta da Jamaica e o tomilho. cozinhe por 3 minutos. adicione o feijão e a água. aqueça à fervura. reduza o fogo e cozinhe por 30 a 45 minutos ou até que os vegetais estejam macios. adicione o adoçante de frutas e sal. Coloque 1 xícara da sopa no liquidificador

e bata. adicione à sopa e mexa. adicione o coentro e muita pimenta-do-reino.

esta receita pede adoçante de frutas, mas é uma quantidade tão pequena que você realmente pode passar sem ela. você também pode reduzir a quantidade de água para uma sopa mais espessa ou substituir o caldo de vegetais por nutrientes adicionais.

análise nutricional por porção

205,06 calorias; 2,75 gramas de gordura (12% calorias de gordura); 6,68 gramas de proteína; 39,91 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 714,29 miligramas de sódio

Borscht

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 1 hora

servir: serve 6

a beterraba é abundante nos meses de verão, tornando esta sopa perfeita para uma ceia ensolarada de verão ou outono. se você não tiver um jardim, visite o mercado de produtores locais e com certeza encontrará todos os ingredientes necessários lá.

4 beterrabas grandes com verduras
1 colher de sopa de azeite de oliva
2 cenouras médias picadas
2 cebolas grandes,
1 libra de tomates picados , esmagados

4 xícaras de caldo de vegetais
1 colher de sopa de suco de limão
1 colher de sopa de vinagre balsâmico
1 colher de sopa de endro fresco
½ colher de chá de sal
pimento

- lave a beterraba e corte as verduras. pique as verduras e reserve. sem descascar, corte as beterrabas. Cozinhe a beterraba a vapor ou ferva por 20 a 30 minutos ou até que esteja pronta. legal. retire as cascas da beterraba e corte a polpa em cubos. deixou de lado.

- em um forno holandês ou panela, aqueça o óleo em fogo médio e refogue as cenouras e cebolas até que a cebola esteja macia, 4 a 5 minutos. adicione as folhas de beterraba e cozinhe até murchar. adicione os tomates e cubra. cozinhe por 5 minutos ou até que os tomates estejam cozidos. adicione o caldo de legumes e cozinhe, coberto, por 20 minutos ou até que todos os legumes estejam macios. adicione a beterraba, suco de limão, vinagre, endro, sal e pimenta. calor completamente. sirva quente ou frio.

análise nutricional por porção

209,49 calorias; 4,82 gramas de gordura (17% de calorias de gordura); 6,33 gramas de proteína; 40,44 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 581,16 miligramas de sódio

Brudet (Ensopado De Peixe)

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 1 hora

servir: servir: 6

esta é outra receita familiar. meus avós vieram da república checa , e essa sopa era uma tradição familiar passada de geração em geração. Eu cresci mergulhando pão nesta sopa, mas é ótimo por si só.

1 cebola grande, picada
1 talo de aipo, picado finamente
1 pimentão verde grande,
3 dentes de alho picados,
¼ xícara de azeite de oliva
1 (15 onças) lata de molho de tomate
1 (15 onças) lata de tomate picado
15 onças (1 lata)
pitada de sal
½ colher de chá de pimenta-do-reino moída
½ colher de chá de pimenta em pó
2 pimentas vermelhas picadas finamente
1 colher de sopa de salsa picada
½ xícara de vinagre
½ xícara de vinho tinto
1½ libra de salmão ou outro peixe, pele e ossos removidos

• em uma panela grande, refogue a cebola, o aipo, o pimentão verde e o alho no óleo. adicione o molho de tomate, tomates picados e água. cozinhe por 30 minutos. adicione as especiarias e ervas, vinagre e vinho. adicione o peixe e continue a cozinhar até que o peixe esteja em flocos (aproximadamente 30 minutos).

análise nutricional por porção

389,54 calorias; 25,15 gramas de gordura (57% calorias da gordura); 26,88 gramas de proteína; 15,09 gramas de carboidrato; 51,03 miligramas de colesterol; 135,41 miligrama de sódio

Sopa De Cenoura E Feijão

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 15 minutos para preparar e 30 minutos para cozinhar

servir: serve 8

esta sopa é cheia de antioxidantes e de ótimo sabor. se não tiver alho - poró em casa, acrescente mais cebola ou alguns talos de aipo.

5 dentes de alho picados
1 colher de sopa de azeite de oliva
1 cebola grande picada
1 alho-poró grande picado
1 litro de caldo de galinha
1 quilo de cenoura descascada e cortada em pedaços
1 colher de chá de alecrim seco
1 colher de chá de tomilho seco
2 folhas de sálvia fresca
30 onças de feijão cannellini
½ xícara xerez seco
½ colher de chá de sal de pimenta moída na hora
, a gosto

- pré-aqueça o forno a 400 graus Fahrenheit .
- Asse o alho com a casca em uma assadeira no forno a 400 graus Fahrenheit por 20 minutos ou até ficar macio. descasque e reserve. Em um grande forno holandês ou panela, aqueça o azeite em fogo médio e adicione a cebola e o alho-poró. refogue até ficar macio, cerca de 5 minutos. adicione o caldo de galinha, o alho assado e as

cenouras. leve para ferver. reduza o fogo e acrescente as ervas. cozinhe em fogo médio-baixo até que as cenouras estejam macias, cerca de 30 minutos. aos poucos, bata a mistura da sopa no liquidificador até ficar homogêneo. volte para a panela de sopa e adicione o feijão e o xerez. calor completamente. tempere a gosto com pimenta e sal.

análise nutricional por porção

256,49 calorias; 3,34 gramas de gordura (11% calorias de gordura); 13,45 gramas de proteína; 41,27 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 473,22 miligramas de sódio

sopa de gengibre com curry e cenoura

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 15 minutos para preparar e 30 minutos para cozinhar

servir: serve 6

esta sopa vai aquecê-lo até os ossos. é muito farto e servido com salada torna a refeição completa, tanto no almoço quanto no jantar.

2 colheres de sopa de azeite de oliva
1 cebola média picada
4 dentes de alho picados
2 colheres de sopa de
gengibre fresco descascado e picado
1 talo de capim-limão fresco amassado

1 colher de sopa de curry em pó
¼ colher de chá de pimenta caiena
2 libras de cenoura, descascada e cortada em fatias finas
4 xícaras de caldo de vegetais
4 xícaras de água
1 xícara de leite de coco light
sal
pimenta
2 colheres de sopa de coentro fresco

- em um grande forno holandês ou panela, refogue a cebola, o alho, o gengibre fresco e o purê de capim-limão em fogo médio até ficar macio, cerca de 5 minutos. adicione o curry em pó, pimenta caiena e cenoura. adicione o caldo de legumes e água e cozinhe por cerca de 20 minutos ou até que as cenouras estejam macias. adicione o leite de coco e cozinhe por mais 5 minutos. retire o capim-limão da sopa e descarte.

- no liquidificador ou processador de alimentos, bata os lotes da sopa até ficar homogêneo. quando toda a sopa estiver purificada, volte à panela e ajuste os temperos como desejar. decore com coentro fresco.

esmague a extremidade do capim-limão com uma colher de pau grossa. descarte o topo.

análise nutricional por porção

243,12 calorias; 13,73 gramas de gordura (46% das calorias da gordura); 4,45 gramas de proteína; 30,69 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 214,94 miligramas de sódio

sopa de abóbora com curry

sem laticínios, ovos ou amendoim

tempo de preparação: 45 a 50 minutos

servir: serve 6

esta sopa é muito versátil. você pode usar diferentes abóboras, como bolota ou abóbora. esta sopa guarda bem na geladeira e também pode ser congelada. se quiser mais proteína, adicione um pouco de tofu ou 2 xícaras de frango orgânico cozido.

3 xícaras de inhame picado
1 colher de sopa de azeite de oliva
1 cebola grande picada
5 dentes de alho picados
2 colheres de sopa de garam masala
½ colher de chá de pimenta em pó
1 litro de caldo de vegetais
1 (14½-onça) de tomate em cubos
½ xícara de manteiga de amêndoa
1 (14-onça) lata leite de coco light
¼ xícara de suco de limão
¼ colher de chá de coentro

• aqueça um grande forno holandês e aqueça o óleo. Refogue a cebola até ficar macia, cerca de 5 minutos. adicione o alho, garam masala e pimenta em pó. mexa bem e continue cozinhando por 1 a 2 minutos. adicione o inhame e refogue por mais 3 minutos. Adicione o caldo de legumes e os tomates. leve para ferver, depois reduza o fogo para médio baixo e cozinhe por 20 minutos ou até que os inhames fiquem macios. enquanto a sopa está cozinhando, misture a manteiga de amêndoa com o leite de coco. adicione-o à sopa lentamente, mexendo para misturar. aqueça a sopa e misture aos poucos até que toda a sopa esteja purificada. quando toda a sopa estiver batida, leve de volta ao forno holandês e acrescente o suco de limão. Sirva com o coentro, se desejar.

análise nutricional por porção

277,09 calorias; 18,90 gramas de gordura (57% das calorias da gordura); 5,06 gramas de proteína; 25,95 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 400,05 miligramas de sódio

sopa de ovo

sem laticínios ou nozes

tempo de preparação: 10 minutos para preparar e 15 minutos para cozinhar

servir: serve 4

esta sopa rápida e fácil é cheia de proteínas. se quiser fazer caldo de frango caseiro, que é sempre minha preferência, encontra uma receita na página 60. caldo caseiro sempre dá muito sabor à sopa.

2 dentes de alho picados

6 onças de ervilhas, cortados em pedaços pequenos

1 a 2 colher de chá de gengibre fresco descascado e picado

4 xícaras de caldo de galinha orgânico com baixo teor de sódio

3 xícaras de água

½ xícara de cogumelos, fatiado

4 colheres de chá de molho tamari sem trigo

3 grandes ovos, uma

pitada de óleo de gergelim batido e

vinagre de vinho de arroz

3 cebolas verdes cortadas

- em uma frigideira pequena, refogue o alho, as ervilhas e o gengibre por 1 a 2 minutos. aqueça o caldo de galinha e a água até ferver. adicione a mistura de alho e cogumelos. cozinhe em fogo médio por 2 a 3 minutos. adicione o molho de tamari. aumente o calor para alto.
- mexendo sempre, acrescente os ovos batidos, um de cada vez. os ovos vão se espalhar na sopa. reduza o fogo e tempere com óleo de gergelim e vinagre de vinho de arroz. cubra cada tigela com cebolinhas fatiadas.

análise nutricional por porção

116,93 calorias; 5,35 gramas de gordura (30% das calorias da gordura); 11,75 gramas de proteína; 7,07 gramas de carboidrato; Colesterol de 158,63 miligramas; 540,82 miligramas de sódio

sopa de frutas e berry

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 15 minutos para preparar e 2 horas para relaxar

servir: serve 4

***outro favorito do verão.** com tantas frutas e bagas disponíveis no verão, não deixe esta receita atrapalhar sua criatividade; tente substituir outras frutas. sopas frias costumam fazer sucesso entre as crianças, então experimente.*

1 pêssago, descascado, sem caroço e em cubos
1 nectarina, sem caroço e em cubos
1 melão ou melada, descascado, semeado e cortado em cubos
1 xícara de água ou suco de maçã
1 limão,
mirtilos espremidos ou morangos,
hortelã-pimenta ou raminhos de hortelã

- em uma panela grande, misture as frutas e a água. cozinhe, coberto, em fogo médio por 10 a 12 minutos.
- retire do fogo e coloque no liquidificador ou processador de alimentos. purê até ficar homogêneo. adicione o suco de limão e despeje em uma tigela grande.
- refrigere completamente, cerca de 2 horas. Sirva guarnecido com frutas frescas e folhas de hortelã.

análise nutricional por porção

76,77 calorias; 0,35 gramas de gordura (4% das calorias da gordura); 1,11 gramas de proteína; 19,18 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 6,27 miligramas de sódio

Caldo de Frango Caseiro

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 10 minutos para preparar e 2 a 3 horas para cozinhar

servir: faz 3 quartos

esta é uma excelente base para muitas das receitas deste livro. Gosto de congelar este caldo, por isso tenho-o sempre à mão quando preciso. ao descongelar, certifique-se de retirar qualquer gordura remanescente que suba para o topo do recipiente.

3 libras de frango ossudo
2 talos de aipo, cortado em pedaços
2 cenouras médias, cortadas em pedaços
2 cebolas médias, cortadas em quartos
2 folhas de louro
½ colher de chá de alecrim seco, esmagado
½ colher de chá de tomilho seco
8 a 10 grãos de pimenta inteiros
4 litros de água fria

• misture todos os ingredientes em uma panela grande. leve para ferver. retire a espuma conforme ela sobe e abaixe o fogo. cozinhe por 2 a 3 horas. Coe o caldo em uma peneira, descartando os sólidos, e coloque em um recipiente com tampa. use imediatamente ou guarde para mais tarde. certifique-se de esfriar completamente antes de congelar, para que você possa retirar a gordura antes de armazená-la.

análise nutricional por porção

130,42 calorias; 4,73 gramas de gordura (33% de calorias da gordura); 16,03 gramas de proteína; 5,33 gramas de carboidrato; Colesterol de 45,83 miligramas; 98,68 miligramas de sódio

caldo de vegetais caseiro

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 15 minutos para preparar e 2 a 3 horas para cozinhar

servir: serve 6

***Eu uso** caldo de **vegetais** em muitas das minhas receitas. é tão nutritivo e adiciona um sabor adorável. esta é uma receita básica de caldo de sopa, mas você pode adicionar os vegetais que desejar. você tem alguns vegetais na lixeira que precisam ser usados? jogue-os neste estoque e eles não irão para o lixo. esse estoque ficará armazenado na geladeira por até uma semana. você também pode congelar por até dois meses.*

1 colher de sopa de azeite
2 cebolas grandes picadas
2 talos de aipo picado
2 cenouras grandes picadas
1 batata vermelha grande, picada
2 xícaras de cogumelos, fatiada
6 dentes de alho
½ libra de espinafre
2 tomates grandes picados
1 colher de sopa de salsa seca
8 grãos de pimenta inteiros
3 quartos água

• lave e corte todos os vegetais. Aqueça o óleo em uma panela grande e refogue a cebola, o aipo, a cenoura, a batata e os cogumelos por 3 a 4 minutos. adicione o alho e o espinafre e continue cozinhando por 1 minuto. adicione os tomates, salsa, pimenta em grão e água. leve para ferver, reduza o fogo e cozinhe por 2 a 3 horas ou até que o líquido tenha sido reduzido pela metade. Coe o caldo em uma peneira, descartando os sólidos, e coloque em um recipiente com tampa. use imediatamente ou guarde para mais tarde. certifique-se de esfriar completamente antes de congelar.

análise nutricional por porção

107,98 calorias; 2,81 gramas de gordura (23% calorias da gordura); 4,07 gramas de proteína; 19,24 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 90,64 miligramas de sódio

sopa de vegetais jeff

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 1 hora e meia

servir: serve 6

meu filho jeff não se lembra de ter criado esta sopa, pois ele tinha apenas quatro anos, mas eu anotei e quero compartilhar com você. para adicionar um pouco de proteína à sopa, adicione um pouco de frango, bisão ou tofu.

4 dentes de alho picados
1 cebola grande picada
4 talos grandes de aipo picado
1 pimentão vermelho pequeno picado
3 cenouras pequenas,
cogumelos ½ libra picados , caules removidos
1 xícara de repolho picado grosseiramente
1 abobrinha grande,
½ ramo de brócolis picado
1 colher de sopa de azeite de oliva
½ xícara de molho de tomate
1 libra de tomate fresco ou 1 lata de tomate
4 xícaras de caldo de vegetais

4 xícaras de água
3 folhas de louro
1 colher de chá de manjeriço fresco
1 colher de chá de tomilho seco
½ colher de chá de pimenta moída na hora
½ xícara de vinho tinto (opcional)

- em uma panela grande, refogue os vegetais em óleo por 4 a 5 minutos. adicione o molho de tomate, tomate, caldo de legumes, água, folhas de louro e ervas. adicione o vinho se desejar. cozinhe por 1 hora e meia, ou até que os vegetais estejam macios.

para fazer uma sopa mais forte, adicione arroz integral ou feijão.
sirva quente.

análise nutricional por porção

118,19 calorias; 1,26 gramas de gordura (5% calorias da gordura);
5,28 gramas de proteína; 25,53 gramas de carboidrato; 0 miligrama
de colesterol; 175,73 miligramas de sódio

sopa de lentilha com vegetais

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 10 minutos para preparar, 50 minutos para cozinhar

servir: serve 4

minha avó gostava muito de sopa de lentilha, então esta é a minha versão de sua sopa básica de lentilha. Eu adicionei o espinafre e a

abóbora. ela sempre incluía aipo em sua receita, então você pode querer adicionar alguns talos na próxima vez que fizer.

1 colher de sopa de azeite de oliva
1 cebola grande picada
½ pimentão vermelho grande, picada
1 xícara de abóbora, descascada e cortada em cubinhos
2 cenouras pequenas picadas
3 dentes de alho picados finamente
1 tomate pequeno picado
1 xícara de lentilhas vermelhas
6 xícaras de caldo de vegetais ou água
1 cacho de espinafre, lavado e picado
1 colher de sopa de vinagre balsâmico
¼ colher de chá de tomilho,
1½ colher de chá de sal
½ colher de chá de pimenta

- aqueça o óleo em um forno holandês ou panela em fogo médio. adicione a cebola, o pimentão, a abóbora, a cenoura e o alho; refogue até ficar macio, mexendo sempre. adicione o tomate, as lentilhas e o caldo de legumes. leve para ferver, abaixe o fogo e cozinhe por cerca de 45 minutos ou até que as lentilhas estejam macias.

- quando as lentilhas estiverem cozidas, adicione o espinafre, o vinagre balsâmico, o tomilho moído, o sal e a pimenta e cozinhe até que o espinafre murche e a sopa esteja bem aquecida.

análise nutricional por porção

282,74 calorias; 5,75 gramas de gordura (18% calorias de gordura); 13,27 gramas de proteína; 47,00 gramas de carboidrato; 1,64 miligramas de colesterol; 1124,43 miligramas de sódio

cozido mediterrâneo

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação / cozimento: 30 a 40 minutos

servir: serve 6

quando uma grande multidão vem jantar, é isso que eu faço. todo mundo adora e alimenta vários, especialmente se você servir com polenta, quinua, espaguete ou arroz.

¼ xícara de azeite de oliva extra-virgem

2 cebolas grandes picadas

2 dentes de alho picados finamente

½ colher de chá de pimenta caiena

1 colher de chá de canela em pó

1 colher de chá de açafrão moído

1 colher de chá de cominho moído

½ colher de chá de páprica

1 xícara de cenoura, fatiada

1 xícara de inhame, descascada e picada

4 xícaras de butternut ou outra abóbora de inverno, descascada e cortada em cubos 1 pimentão vermelho grande, fatiado

3 xícaras de berinjela,

2 xícaras de cogumelos em cubos , caule e cortado pela metade

½ xícara de groselha

1½ xícara de grão de bico cozido (economize o líquido)

¼ xícara de salsa fresca picada

- aqueça um forno holandês em fogo médio e aqueça o azeite.

Refogue a cebola por 3 a 5 minutos, em seguida, adicione o alho e cozinhe por 1 minuto. adicione todos os temperos e cozinhe por mais 1 minuto.

- adicione as cenouras e refogue até a cor ficar mais forte. adicione o inhame e a abóbora e refogue por 2 a 3 minutos. continue o

processo, adicionando a pimenta, a berinjela e os cogumelos até refogar todos. se o ensopado estiver seco, adicione um pouco do líquido do grão de bico. se houver suco dos vegetais na panela, não adicione mais líquido. cozinhe até que os vegetais estejam macios.

- adicione o grão-de-bico, a groselha e a salsa. Sirva sobre polenta.

análise nutricional por porção

290,19 calorias; 10,41 gramas de gordura (31% calorias da gordura); 7,55 gramas de proteína; 48,16 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 158,94 miligramas de sódio

sopa mulligatawny

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação / cozimento: 30 a 40 minutos

servir: serve 4

a ideia por trás dessa sopa é incluir tudo na lata de vegetais. faz uma grande refeição preguiçosa da tarde de domingo .

1 cebola pequena, picada finamente

1 talo de aipo picado

2 cenouras

médias, fatiadas

1 abobrinha média, picada 1 maçã grande picada

3 colheres de sopa de azeite

1 colher de sopa de farinha de tapioca

¼ colher de chá de tomilho seco

1 colher de sopa de curry em pó
4 xícaras de caldo de frango com sódio
1 folha de louro
1 colher de chá de raspas de limão
1 xícara de frango cozido em cubos
½ xícara de leite de soja
½ colher de chá de sal pimenta moída na hora
, se desejado

- em uma panela grande, refogue os vegetais e a maçã no azeite por 8 a 10 minutos ou até ficarem macios. Junte a farinha de tapioca, o tomilho e o curry em pó. cozinhe por 1 a 2 minutos.
- adicione o caldo de galinha, a folha de louro e as raspas de limão e cozinhe por mais 12 a 15 minutos. adicione o frango cozido, o leite de soja e a pimenta moída na hora. calor completamente. tempere com sal se desejar.

análise nutricional por porção

245,0 calorias; 13,33 gramas de gordura (43% calorias da gordura); 9,20 gramas de proteína; 26,22 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 324,92 miligrama de sódio

sopa de feijão mungo

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação / cozimento: 60 a 70 minutos

servir: serve 4

***fiz esta** sopa para a minha aula de culinária e eles adoraram. eles brigaram para ver quem levaria as sobras para casa. Gosto desta sopa para o jantar e depois do almoço no dia seguinte e, com sorte, no dia seguinte.*

1 xícara de feijão mungo seco , lavado
2 xícaras de água
1 cebola grande, picada finamente
1 colher de sopa de azeite
2 cenouras médias, cortada em cubos
2 colheres de sopa de gengibre fresco picado e descascado
1 talo de aipo, cortado
4 dentes de alho
2 tomates de tamanho médio picados
½ colher de chá de açafrão moído
1 colher de chá de curry em pó
1 colher de chá de cominho moído
3 xícaras de caldo de vegetais
1 xícara de
suco leve de leite de coco com 1 limão grande
½ xícara de coentro fresco picado

- coloque o feijão em uma panela de sopa. cubra com água e leve para ferver. reduza o fogo e cozinhe até que o feijão esteja macio, 35 a 40 minutos.
- em uma panela grande, refogue a cebola no azeite até ficar macia, cerca de 5 minutos. adicione a cenoura, o gengibre e o aipo e continue cozinhando por mais 4 a 5 minutos. adicione o alho e o tomate e refogue por mais um minuto. Combine todos os temperos em uma tigela pequena e adicione à mistura de vegetais. adicione o feijão, a água e o caldo de legumes. cozinhe por 15 a 20 minutos ou até que os vegetais estejam macios. adicione o leite de coco, o suco de limão e o coentro e aqueça. Tempere com sal e pimenta.

análise nutricional por porção

142,59 calorias; 5,54 gramas de gordura (30% calorias da gordura); 3,66 gramas de proteína; 22,77 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 240,10 miligramas de sódio

sopa de abóbora

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 10 minutos para preparar e 25 minutos para cozinhar

servir: serve 8

no outono, quando as abóboras são abundantes, essa sopa fica ainda melhor preparada com abóbora fresca. você deve substituir cerca de 3½ xícaras de abóbora fresca pela abóbora enlatada. o leite de coco realmente torna esta sopa macia. o gengibre fresco vai aquecê-lo por completo.

2 colheres de sopa de azeite

½ xícara de cebola vermelha picada

2 dentes de alho picados

2 maçãs para cozinhar, descascada e cortada em cubos

½ colher de chá de cominho

2 colher de chá de gengibre fresco descascado e picado

1 colher de chá de curry em pó

1 (30 onças) lata de purê de abóbora

1 (28- onça) lata caldo de galinha

1 xícara de leite de coco

pitada de sal

¼ colher de chá de pimenta vermelha picada

- em uma panela grande, aqueça o óleo em fogo médio. adicione a cebola e as maçãs. refogue até ficar macio, cerca de 3 minutos. adicione o alho e cozinhe por 1 minuto.
- em uma tigela pequena, misture o cominho, o gengibre e o curry em pó. adicione à mistura de maçã e cozinhe por 1 a 2 minutos. adicione a abóbora e o caldo de galinha. leve para ferver, abaixe o fogo e cozinhe por 10 minutos. Deixe esfriar.
- bata no liquidificador ou processador de alimentos em pequenas porções até que toda a sopa esteja homogênea e, em seguida, volte para a panela. adicione o leite de coco, sal e pimenta e aqueça bem.

análise nutricional por porção

134,29 calorias; 7,10 gramas de gordura (45% de calorias de gordura); 4,29 gramas de proteína; 16,12 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 621,04 miligrama de sódio

sopa de abóbora assada

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 20 minutos para preparar e cerca de 1 hora para cozinhar

servir: serve 4

***onde estava** abóbora quando eu era criança? Tudo o que comíamos era abobrinha e, fervida, deixava pouco a desejar. A abóbora, por outro lado, é firme, cheia de sabor e boa para você. Acho que você vai realmente gostar desta sopa.*

1 abóbora grande
(1 ½ libra) spray de óleo vegetal
2 colheres de sopa de azeite
4 maçãs grandes
1 ½ xícaras de cebola picada
2 chalotas grandes,
½ colher de chá de alecrim seco
1 colher de chá de tomilho seco
4 xícaras de caldo de galinha
½ xícara de leite de coco leve ou leite de soja
¼ colher de chá de pimenta moída na hora

- corte a abóbora e retire todas as sementes. pré-aqueça o forno a 400 graus Fahrenheit . borrife o fundo de uma assadeira com spray de óleo vegetal. cubra levemente o interior da abóbora com óleo. coloque a abóbora com o lado cortado voltado para baixo na assadeira. Asse no forno por 35 a 40 minutos ou até que a abóbora esteja macia. retire do forno e deixe esfriar. depois que a abóbora esfriar, retire o interior, corte em pedaços e reserve em uma tigela média.

- lave, descasque e corte as maçãs. deixou de lado.

- em um grande forno holandês ou panela, misture a cebola e as chalotas e refogue por 4 a 5 minutos ou até ficar macio. adicione a maçã em cubos e a abóbora resfriada e continue cozinhando por 6 a 8 minutos. adicione o alecrim, o tomilho e o caldo de galinha. cozinhe por cerca de 10 minutos. coloque a sopa em lotes no liquidificador ou processador de alimentos. misture até ficar homogêneo e retorne cada lote ao forno holandês ou panela. adicione mais caldo de galinha ou água se a sopa for muito grossa. depois de purificar toda a sopa, acrescente o leite de coco e a pimenta moída na hora e aqueça bem.

análise nutricional por porção

275,46 calorias; 9,09 gramas de gordura (29% calorias da gordura); 7,60 gramas de proteína; 45,42 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 775,63 miligramas de sódio

sopa de salmão

sem ovos ou nozes

tempo de preparação / cozimento: 45 a 50 minutos

servir: serve 6

*no noroeste do **Pacífico** , há uma abundância de salmão. esta é uma ótima sopa para se fazer quando sobrar um pouco de salmão ou quando quiser um tratamento especial. pede creme de leite, mas prefiro leite. não acho que leite de soja funcione com esta receita; Temo que o sabor supere o sabor delicado do salmão, mas se você for ousado, experimente.*

3 colheres de sopa de azeite
2 cebolas pequenas picadas
1 batata grande picada
2 xícaras de caldo de galinha
3 xícaras de água
3 xícaras de creme ou leite
1 colher de sopa de cebolinha
1 quilo de salmão cozido
1 xícara de milho branco
½ colher de chá de pimenta

• em uma panela grande ou forno holandês , aqueça o azeite em fogo médio. adicione a cebola e refogue até ficar macia, 4 a 5 minutos. adicione a batata e continue cozinhando mais 10 minutos. adicione o caldo de frango e água e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos ou até que as batatas estejam macias.

- adicione o leite, a cebolinha, o salmão, o milho e a pimenta e aqueça bem.

análise nutricional por porção

295,42 calorias; 14,77 gramas de gordura (44% de calorias de gordura); 21,17 gramas de proteína; 19,97 gramas de carboidrato; Colesterol 29,59 miligramas; 1758 miligramas de sódio

sopa de batata doce

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação / cozimento: 20 a 30 minutos

servir: serve 2

***tem uma batata-** doce assada na geladeira? faça esta sopa simples e você terá uma refeição. não dá o suficiente para uma família, então se você precisar alimentar mais de dois, dobre a receita.*

1 xícara de batata-doce descascada, cozida

1 ½ xícara de caldo de frango com baixo teor de sódio

¾ xícara de leite de soja,

sal e pimenta, a gosto

noz-moscada ralada, se desejar

- combine a batata-doce, o caldo de galinha e o leite de soja em um processador de alimentos ou liquidificador. purê até ficar homogêneo. aqueça e tempere a gosto com sal e pimenta (e noz-moscada, se desejar).

análise nutricional por porção

125,03 calorias; 2,98 gramas de gordura (20% das calorias da gordura); 8,12 gramas de proteína; 18,30 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 73,79 miligramas de sódio

sopa de tomate e milho

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação / cozimento: 40 minutos

servir: serve 4

esta sopa é tão boa feita com tomates frescos e milho. se você tiver um jardim de ervas que cultive coentro e manjerição, terá tudo de que precisa. você também pode substituir o coentro e o manjerição por orégano ou alecrim e adicionar um pouco de abobrinha picada.

- 1 colher de sopa de óleo
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 talo de aipo, picado
- 2 xícaras de milho
- 1 (24 onças) de tomate em lata, esmagado
- 4 xícaras de caldo de galinha ou vegetais
- ½ colher de chá de sal
- ½ colher de chá de pimenta
- ½ xícara de coentro fresco picado

- em uma panela grande ou forno holandês , refogue a cebola, o alho e o aipo no óleo. adicione o milho, o tomate amassado, o caldo de legumes, o sal e a pimenta. leve para ferver, reduza o fogo e cozinhe por cerca de 30 minutos. bata no liquidificador. adicione o coentro e aqueça.

análise nutricional por porção

319,67 calorias; 8,16 gramas de gordura (23% das calorias da gordura); 10,50 gramas de proteína; 56,57 gramas de carboidrato; 2,46 miligramas de colesterol; 1651,19 miligramas de sódio

seu estoque de chaves

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 10 minutos para preparar e 2 horas para cozinhar

servir: faz 3 xícaras

tem um pouco de peru restante na geladeira? jogue-o na panela, cubra com água, acrescente os vegetais listados aqui, e você terá um ótimo caldo de peru em pouco tempo. congele esse caldo para usar em sopas e ensopados em uma data posterior.

2 colheres de sopa de azeite de oliva

1 cebola grande picada

1 talo grande de aipo picado

1

1/2 libra de partes de peru 2 cenouras grandes picadas

9 xícaras de água

10 grãos de pimenta inteiros grandes

- em um grande forno holandês , aqueça o óleo em fogo médio-alto. adicione todos os ingredientes, exceto a água e os grãos de pimenta, e refogue por cerca de 20 minutos, até que os vegetais estejam marrom escuro. adicione a água e os grãos de pimenta e leve para ferver. reduza o fogo e cozinhe por cerca de 1 a 2 horas ou até que o caldo se reduza a 3 xícaras.

- retire todas as partes do peru e coe o caldo. Retire a gordura com uma colher e guarde o caldo na geladeira até que seja necessário ou congele.

análise nutricional por porção

114,82 calorias; 7,51 gramas de gordura (58% das calorias da gordura); 4,19 gramas de proteína; 8,40 gramas de carboidrato; 11,93 miligramas de colesterol; 75,14 miligramas de sódio

caldeirada de feijão branco

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação / cozimento: 30 minutos

servir: serve 6

olhe o conteúdo de proteína neste guisado. É maravilhoso. tem um gosto ótimo, fornece carboidratos complexos e proteínas e uma dose de gordura, então você tem uma refeição completa aqui. basta

adicionar uma salada e você janta. com sorte, você terá sobras para o almoço amanhã.

1 pimentão amarelo grande 1 pimentão
vermelho grande
4 dentes de alho torrados
2 colheres de sopa de azeite
1 cebola grande fatiada
½ abobrinha pequena fatiada
¼ xícara de vinho branco
2 xícaras de caldo de legumes ou galinha
1 (28 onças) de feijão cannellini, lavado e escorrido
2 colheres de sopa de salsa picada
½ colher de chá de alecrim seco
1 colher de sopa de vinagre balsâmico
½ colher de chá de pimenta moída na hora

- pré-aqueça o forno a 400 graus Fahrenheit .
- borrife a assadeira levemente com óleo vegetal. coloque os pimentões e o alho em uma assadeira e leve ao forno a 400 graus Fahrenheit por 20 minutos (certifique-se de não descascar o alho antes de assar). deixou de lado.
- em uma panela grande ou forno holandês , aqueça o óleo em fogo médio e acrescente a cebola e a abobrinha. refogue por cerca de 4 minutos ou até ficar macio. adicione o vinho e cozinhe até que o líquido evapore, cerca de 5 minutos. em seguida, adicione o caldo de legumes e leve para ferver. adicione o feijão, a salsa e o alecrim, reduza o fogo para médio-baixo e cozinhe por 10 minutos. corte os pimentos assados em fatias finas, descasque o alho e corte-o ao meio e acrescente à sopa junto com o vinagre balsâmico. calor completamente. decore com a pimenta moída na hora.

esta sopa é muito farta e, combinada com uma salada, dá um excelente jantar leve.

análise nutricional por porção

482,18 calorias; 8,23 gramas de gordura (14% das calorias da gordura); 27,02 gramas de proteína; 77,45 gramas de carboidrato; 0

miligrama de colesterol; 82,18 miligramas de sódio

caçarola de cordeiro com abobrinha

sem ovos ou nozes

tempo de preparação: 10 minutos para preparar e 35 a 40 minutos para assar

servir: serve 8

este é um ótimo prato para levar para um potluck. serve a vários e todos vão adorar. se preferir uma versão sem laticínios, apenas omita o queijo. ainda tem um gosto bom.

- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 libra de cordeiro moído
- $\frac{3}{4}$ xícara de cebola roxa, picada finamente
- 2 dentes de alho picados
- 2 pacotes de espinafre congelado ou 1 cacho fresco picado
- $\frac{1}{2}$ colher de chá de manjerição fresco, mais a guarnição
- $\frac{1}{4}$ colher de chá de noz-moscada ralada
- $\frac{2}{3}$ xícara de água
- 1 a 2 colheres de chá de araruta
- 6 onças de queijo mozzarella ralado
- 2 abobrinhas pequenas fatiadas
- $\frac{1}{4}$ xícara de queijo parmesão
- sal e pimenta, a gosto
- pré-aqueça o forno a 350 graus Fahrenheit .

- aqueça uma frigideira grande em fogo médio e aqueça o óleo. dourar o borrego moído com a cebola picada e o alho. drenar qualquer excesso de gordura. combine o espinafre escorrido (esprema o excesso de líquido), ½ colher de chá de manjerição e noz-moscada. adicione à mistura de carne. Misture bem e reserve.
- combine a água e a araruta e misture para dissolver. despeje sobre a mistura de carne.
- coloque a mistura de carne em uma assadeira de 11 × 7 polegadas. polvilhe a mussarela por cima da mistura de carne. arrume as abobrinhas por cima e polvilhe com o parmesão. polvilhe com manjerição extra conforme desejado. Tempere a gosto com sal e pimenta.
- leve ao forno, coberto, por 30 minutos a 350 graus Fahrenheit . Descubra e asse por mais 5 a 10 minutos, ou até que a caçarola esteja borbulhante e dourada.

análise nutricional por porção

250,30 calorias; 17,50 gramas de gordura (61% calorias da gordura); 16,90 gramas de proteína; 7,9 gramas de carboidrato; 52,0 miligramas de colesterol; 246,10 miligramas de sódio

caçarola de queijo de tamale

sem nozes

tempo de preparação: 45 a 50 minutos para preparar e 50 minutos para assar

servir: serve 10

este é o jantar favorito do meu filho jeffrey . é muito recheio, mas pode ser servido com salada e / ou guacamole. é maravilhoso no dia seguinte, se sobrar alguma coisa!

1 colher de sopa de azeite de oliva
1 xícara de cebola picada
2 dentes de alho picados
1 pimentão vermelho grande, picado finamente
1 libra de peru moído, carne ou bisão
1 xícara de molho de tomate caseiro, se possível
1 (16 onças) de tomate inteiro em lata
1¼ xícara (12 onças) de milho branco, congelado ou fresco
1 colher de sopa de chile em pó
½ colher de chá de sal
4 onças de azeitonas
spray de óleo vegetal

crosta:

¾ xícara de fubá
3 xícaras de leite
2 ovos grandes,
1 colher de sopa de manteiga batida ou gordura corporal
3 xícaras de queijo cheddar, ½ colher de chá de sal ralado

- em uma frigideira grande, aqueça o óleo e refogue a cebola até ficar macia, 4 a 5 minutos. adicione o alho e o pimentão vermelho e continue a refogar por mais 1 a 2 minutos. retire os vegetais da frigideira e reserve. Coloque a carne na frigideira e cozinhe até perder a cor vermelha, 5 a 6 minutos. adicione o molho de tomate, tomates inteiros, milho, pimenta em pó, vegetais e ½ colher de chá de sal. tampe a frigideira e cozinhe em fogo médio-baixo por 40 minutos. adicione as azeitonas e retire do fogo. deixou de lado.
- para a crosta, misture o fubá e 1 xícara de leite em uma tigela. deixou de lado. pré-aqueça o forno a 350 graus Fahrenheit .

- aqueça as outras 2 xícaras de leite em uma panela com a manteiga e ½ colher de chá de sal. aqueça à fervura. adicione lentamente a mistura de fubá e mexa sempre até engrossar. quando estiver grosso, reduza o fogo, tampe e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos. adicione os ovos e 1 xícara de queijo. retire do fogo e mexa até o queijo derreter.

- borrife levemente uma assadeira de 9 × 11 polegadas com spray de cozinha e polvilhe um pouco da mistura de fubá no fundo da assadeira. cubra com a mistura de carne e, em seguida, coloque mais da mistura de fubá por cima da carne. espalhe o queijo restante por cima e leve ao forno por 50 minutos ou até que a mistura fique borbulhante e dourada.

análise nutricional por porção

462,8 calorias; 22,10 gramas de gordura (42% das calorias da gordura); 22,30 gramas de proteína; 44,50 gramas de carboidrato; 103,00 miligramas de colesterol; 739,0 miligramas de sódio

caçarola de cogumelos selvagens

sem ovos ou nozes

tempo de preparação: 15 minutos para preparar e 60 minutos para assar

servir: serve 8

isso é gostoso. sinta-se à vontade para usar todos os cogumelos disponíveis, mas os chanterelles realmente dão a este prato um

sabor maravilhoso. esta caçarola faz ótimas sobras, pois os sabores parecem se aprofundar com o tempo. sinta-se à vontade para experimentar outros queijos nesta receita, como gorgonzola ou suíço .

1 colher de sopa de azeite

3 xícaras de cogumelos chanterelle

4½ xícaras de cogumelos cremini ½ xícara de cebola picada 1

colher de sopa de salsa fresca picada ou 1 colher de chá. secou 1

colher de sopa de manjeriço fresco rasgado ou picado , ou 1 colher

de chá. secou-se 1 colher de chá secos orégãos ½ colher de chá de

sal do mar ? colher de chá recentemente pimenta, e um pouco mais,

a gosto 4 copos inhame, em fatias finas de óleo vegetal pulverizar

um copo Monterey jack queijo ralado frango ½ copo ou vegetal

caldo

- em uma frigideira grande, aqueça o óleo e refogue os cogumelos até que o suco comece a escorrer e os cogumelos estejam macios, cerca de 2 minutos. adicione a cebola e refogue por 2 a 3 minutos. adicione a salsa, o manjeriço, o orégano, o sal e ½ colher de chá de pimenta moída. aqueça por cerca de 1 minuto. pré-aqueça o forno a 400 graus Fahrenheit .

- agora, unte levemente uma caçarola de 7 × 11 polegadas e coloque nela uma camada de inhame, seguida por uma camada de cogumelos. polvilhe um pouco de queijo por cima e adicione outra camada de inhame. continue esse processo até que todo o inhame e a mistura de cogumelos se esgote, terminando com o queijo.

despeje o caldo de galinha sobre o queijo e polvilhe com mais pimenta do reino, se desejar. cubra e leve ao forno por 1 hora. retire a tampa e deixe descansar em temperatura ambiente por 5 minutos antes de servir.

análise nutricional por porção

164,57 calorias; 5,36 gramas de gordura (29% das calorias da gordura); 6,68 gramas de proteína; 23,30 gramas de carboidrato; 14,59 miligramas de colesterol; 290,80 miligramas de sódio

cursos principais

abobrinha recheada de baba

sem nozes

tempo de preparação: 20 minutos para preparar e 20 minutos para assar

servir: serve 6

esta receita tem o nome de minha avó. ela sempre tinha abobrinhas em abundância no verão e no início do outono. ela era uma jardineira ávida e me ensinou a fazer essa receita.

6 abobrinhas grandes

1 pimentão vermelho grande picado

½ libra de cogumelos, limpos e com haste
3 dentes de alho picados
3 colheres de sopa de azeite de oliva
1 colher de chá de orégano seco
¼ xícara de salsa fresca picada
½ xícara de queijo parmesão ralado
2 ovos batidos

- pré-aqueça o forno a 350 graus Fahrenheit .
- lave a abobrinha e coloque no vaporizador. cozinhe no vapor até ficar macio e crocante, cerca de 10 minutos. corte as pontas e corte a abóbora ao meio no sentido do comprimento. retire o interior, amasse e coloque em uma tigela grande. Reserve as cascas de abobrinha. em uma frigideira grande, refogue o pimentão vermelho, os cogumelos e o alho no óleo até ficarem macios, por 5 a 7 minutos. adicione as ervas, a polpa de abobrinha amassada e metade da mistura de queijo. misture bem. adicione os ovos batidos e cozinhe até a mistura ficar espessa e bem aquecida. recheie as cascas de abobrinha e cubra com o restante do queijo. coloque em uma assadeira de 9 × 11 polegadas. Asse até aquecer por completo e o queijo derreter, cerca de 20 minutos. você pode adicionar outras sobras de vegetais a essa mistura. gaste tudo o que você tem em sua geladeira!

análise nutricional por porção

196,52 calorias; 11,84 gramas de gordura (53% de calorias da gordura); 10 gramas de proteína; 14,57 gramas de carboidrato; 89,11 miligramas de colesterol; 247,28 miligramas de sódio

salmão assado

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 15 minutos para preparar e cerca de 35 minutos para assar

servir: serve 4

esta receita é tão fácil de fazer e fornece uma dose saudável de ômega-3. se você está preocupado com a quantidade de gordura, diminua o óleo para 2 colheres de sopa. será o suficiente. você também pode adicionar outras ervas, como alecrim ou a minha favorita, herbes de provence .

4 colheres de sopa de azeite
2 dentes de alho picados finamente
1 cebola pequena picada finamente
2 colheres de sopa de vinho tinto
1 colher de sopa de
sal e pimenta fresca de manjeriço picado , a gosto
1½ libra de filés de salmão rodadas de
limão, se desejar

- pré-aqueça o forno a 350 graus Fahrenheit .
- em uma frigideira grande, aqueça o azeite. Refogue o alho e a cebola até ficarem macios, 4 a 5 minutos. adicione o vinho, o manjeriço, o sal e a pimenta. cozinhe por 5 minutos.
- coloque o salmão em uma assadeira grande e despeje o azeite e a mistura de vegetais sobre o peixe. Asse por cerca de 35 minutos ou até que esteja pronto.
- sirva com rodadas de limão, se desejar. pode ser acompanhado de arroz, feijão verde fresco e salada.

análise nutricional por porção

374,34 calorias; 24,35 gramas de gordura (5% calorias da gordura);
34,17 gramas de proteína; 3,39 gramas de carboidrato; 93,56
miligramas de colesterol; 76,49 miligramas de sódio

costeletas assadas no estilo country

sem laticínios, ovos, ornuts

tempo de preparação: 20 minutos para preparar e até 2 horas para assar

servir: serve 4

se você preferir carne de porco, sinta-se à vontade para substituí-los nesta receita. Gosto de fatiar uma cebola grande e espalhar sobre as costelas antes de adicionar o molho. Cozinhar as costelas aos poucos, com o molho da página 186, é o segredo do sucesso desta receita. Você também pode preparar este prato usando uma panela de barro se preferir, cozinhando em fogo baixo por várias horas.

1½ a 2 libras de costelinhas de porco

1 receita de molho de churrasco

- pré-aqueça o forno a 325 graus Fahrenheit .
- ferva o entrecosto por 15 minutos para remover o excesso de gordura. coloque em uma assadeira ou forno holandês e cubra com molho de churrasco. asse por 2 a 3 horas ou até que a carne esteja bem macia.

análise nutricional por porção

324,32 calorias: 26,76 gramas de gordura (74% de calorias da gordura); 19,38 gramas de proteína; 0 gramas de carboidrato; Colesterol de 88,45 miligramas; 86,18 miligramas de sódio

caril de frango com manjeriço

sem laticínios ou nozes

tempo de preparação / cozimento: 45 minutos

servir: serve 4

***esta é uma** das minhas receitas favoritas neste livro. é tão saboroso e alimenta uma multidão ou fornece sobras maravilhosas. Eu sirvo com arroz vermelho, mas você pode servir com qualquer arroz, ou polenta. você realmente vai gostar. o curry é leve, por isso não assume o sabor do prato.*

½ colher de chá de cardamomo moído

½ colher de chá de canela em pó

¼ colher de chá de cravo moído

½ colher de chá de coentro moído

½ colher de chá de cominho

½ colher de chá de sal e pimenta moída na hora

¼ colher de chá de cúrcuma moída

½ colher de chá de pimenta em pó

4

colher de sopa de peito de frango desossado sem pele 1 colher de sopa óleo

1 cebola roxa grande picada

6 dentes de alho picados

1 pimentão vermelho pequeno,

½ abobrinha pequena fatiada,

3 colheres de chá de araruta fatiada

1 (14 onças) pode acender leite de coco

1 colher de sopa de gengibre descascado e picado 5 colheres de manjeriço fresco picado

- em uma tigela grande, misture o cardamomo, a canela, o cravo, o coentro, o cominho, o sal, a pimenta, a cúrcuma e o pimentão em pó. lave os peitos de frango e seque em papel toalha. adicione o frango aos temperos e reserve por 20 a 30 minutos. você também pode cobrir o frango e deixá-lo na geladeira por várias horas ou durante a noite, se preferir.
- Numa frigideira grande aqueça o azeite e refogue a cebola, o alho, o pimentão vermelho e as abobrinhas em fogo médio-alto por 4 a 5 minutos. retire os legumes da frigideira e reserve em uma tigela pequena.
- adicione os peitos de frango ao óleo e refogue até que o frango esteja macio e cozido. adicione mais óleo se necessário. retire o frango da frigideira e adicione aos vegetais. entretanto, misture a araruta e o leite de coco light e mexa até ficar bem misturado.
- em fogo médio-alto coloque a araruta e o leite de coco na frigideira e cozinhe até a mistura ficar espessa e espessa. adicione o gengibre, o manjeriço, o frango e os vegetais e aqueça.
- decore com manjeriço fresco e sirva sobre arroz integral ou vermelho.

análise nutricional por porção

418,29 calorias; 13,91 gramas de gordura (29% calorias da gordura); 56,32 gramas de proteína; 13,16 gramas de carboidrato; 136,88 miligramas de colesterol; 419,21 miligrama de sódio

carne e brócolis

sem laticínios ou ovos (contém óleo de amendoim)

tempo de preparação / cozimento: 45 minutos

servir: serve 4

O bife de flanko é duro por natureza, por isso é importante cortá-lo o mais fino possível. se você deseja usar outro óleo, o óleo de semente de uva , com todos os seus maravilhosos atributos, é um substituto perfeito. não deixa gosto residual, não afeta o sabor dos alimentos cozidos nele e pode suportar altas temperaturas. o óleo de semente de uva também é muito rico em ácido linoléico, o que é bom para o coração.

½ libra de bife de flanko

1 colher de sopa de araruta

1 colher de chá de óleo de gergelim

2 colheres de sopa de molho de tamari

1 libra de brócolis

1 pimentão vermelho grande, picado muito finamente

1 cebola roxa grande picada

2 dentes de alho picados

3 colheres de sopa de óleo de amendoim

água conforme necessário

- coloque a carne no congelador durante meia hora para facilitar o corte. retire-o e corte-o em tiras diagonais. corte novamente em pedaços muito finos e reserve.

- coloque a araruta, o óleo de gergelim e o molho de tamari em uma tigela rasa e acrescente a carne. marinar por 30 minutos.

- prepare o brócolis, o pimentão vermelho, a cebola e o alho para refogar: corte os floretes dos brócolis, remova a camada externa fibrosa do talo e corte o restante.

- aqueça 2 colheres de sopa de óleo de amendoim em uma frigideira grande e acrescente a carne. Refogue o bife de flank no óleo de amendoim por cerca de 2 minutos. retire do fogo e reserve.
- aqueça outra colher de sopa de óleo até que esteja quase soltando fumaça. adicione o brócolis e a cebola e frite por cerca de 3 minutos. adicione o alho e o pimentão vermelho e continue mexendo por mais 2 minutos. adicione um pouco de água. cubra e cozinhe os legumes no vapor por 2 a 3 minutos. os vegetais devem ser brilhantes e tenros.
- adicione a marinada (araruta, óleo de gergelim e molho de tamari) à mistura e aqueça até engrossar. Sirva com arroz.

análise nutricional por porção

244,09 calorias; 15,78 gramas de gordura (57% calorias da gordura); 16,60 gramas de proteína; 11,23 gramas de carboidrato; 19,85 miligramas de colesterol; 563,30 miligramas de sódio

carne refogada

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação / cozimento: 45 minutos

servir: serve 6

esta receita é bastante satisfatória e pode ser modificada como desejar. você pode substituir o caldo vegetariano por caldo de carne ou pode substituir a carne por frango e usar caldo de galinha.

3 colheres de sopa de molho de peixe asiático ½ xícara de ketchup sem açúcar 1 colher de sopa de néctar de agave 1 colher de sopa de suco de limão 1 (12 onças) bife de lombo desossado , cortado em tiras 1½ colher de chá de araruta ½ xícara de caldo de vegetais 2 colheres de chá de gengibre fresco descascado e ralado ½ colher de chá de pimenta vermelha em flocos 1 colher de sopa de óleo de semente de uva 1 cebola grande picada 2 cenouras grandes, fatiadas 1 pimentão vermelho grande, fatiado 1 pimentão verde grande, fatiado 4 dentes de alho, cogumelos picados ½ libra, fatiado 1 abobrinha pequena fatiada

- para preparar a marinada: misture o molho de peixe, o ketchup, o néctar de agave e o suco de limão em um recipiente grande. adicione o bife do lombo fatiado e deixe marinar por 30 minutos.
- retire a carne da marinada e reserve. Combine a marinada restante com a araruta, caldo de legumes, gengibre e pimenta vermelha esmagada. deixou de lado.
- aqueça uma frigideira grande em fogo médio-alto e aqueça o óleo. Refogue a cebola, a cenoura, o pimentão e o alho por 4 a 6 minutos

ou até ficarem macios. adicione os cogumelos e as abobrinhas e refogue por mais 2 minutos. retire da frigideira. adicione a carne à frigideira e cozinhe até ficar pronta, 3 a 4 minutos.

- bata a mistura da marinada e adicione à frigideira. assim que a mistura engrossar, adicione os vegetais e aqueça. Sirva este prato sobre arroz integral quente.

análise nutricional por porção

190,27 calorias; 7,53 gramas de gordura (35% calorias da gordura); 15,42 gramas de proteína; 17,0 gramas de carboidrato; 37,62 miligramas de colesterol; 1049,83 miligramas de sódio

pimentão recheado com quinua

sem laticínios ou ovos

tempo de preparação: 30 minutos para preparar e 10 a 15 minutos para assar

servir: serve 4

a quinoa é uma fonte maravilhosa de proteína e tem um gosto tão bom. é leve, fofo e tem um sabor levemente de nozes. é fácil de digerir, contém todos os aminoácidos e é uma fonte rica em ferro. você vai adorar nesta receita.

4 pimentões vermelhos grandes (ou amarelo, laranja ou verde)

1 ½ xícara de caldo de legumes ou frango

½ colher de chá de sal

¾ xícara de quinua, enxaguada e escorrida

2 colheres de chá de azeite
1 xícara de cebola vermelha picada finamente
½ colher de chá de cominho moído
¼ xícara de coentro picado
1 colher de sopa de suco de limão
¼ xícara de groselha
½ xícara de
sal de pinhões
½ colher de chá de pimenta moída na hora

- pré-aqueça o forno a 450 graus Fahrenheit . Pulverize uma assadeira com azeite e corte os pimentões ao meio e as sementes. coloque-os com o lado cortado voltado para baixo na assadeira e asse por 10 a 12 minutos ou até ficarem macios. reduzir a temperatura do forno para 350 graus Fahrenheit

- em uma panela, misture o caldo de legumes, o sal e a quinua; leve para ferver. abaixe o fogo e cozinhe até terminar, cerca de 10 minutos. a quinoa deve ser leve e fofa. se não estiver, cozinhe por mais 1 a 2 minutos.

- em uma frigideira grande, aqueça o azeite e acrescente a cebola. cozinhe até ficar macio, 4 a 5 minutos. adicione o cominho e continue cozinhando por 1 minuto. adicione o coentro, o suco de limão, a mistura de quinua, as groselhas e os pinhões. mexa para misturar bem. tempere com sal e pimenta. recheie nas metades de pimenta e coloque em uma assadeira. leve ao forno a 350 graus Fahrenheit por 10 minutos ou até que esteja bem aquecido.

análise nutricional por porção

389,00 calorias; 16,40 gramas de gordura (34% calorias da gordura); 15,40 gramas de proteína; 54,0 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 960,1 miligramas de sódio

rolos de repolho

sem laticínios ou nozes

tempo de preparo: 20 minutos para preparar e 50 minutos para cozinhar.

servir: serve 4

***esta é outra** receita da minha avó. não é à toa que ela viveu até os 98 anos, comia da horta e sempre incorporava vegetais às nossas refeições. este prato era um de seus favoritos.*

1 repolho grande
2 colheres de sopa de óleo de canola
1 cebola média picada
2 dentes de alho picados
1 libra de peru moído (ou búfalo)
1 xícara de arroz integral cozido
1 ovo batido
¼ xícara de endro seco
½ colher de chá de sal
¼ colher de chá de pimenta
12 onças de tomates , esmagado
3 colheres de sopa de vinagre balsâmico
1 colher de sopa de néctar de agave ou adoçante de frutas

- pré-aqueça o forno a 350 graus Fahrenheit .
- lave o repolho e retire o caroço. Cozinhe em fogo alto até que as folhas do repolho estejam macias, cerca de 12 minutos. deixou de lado.
- em uma panela pequena, aqueça o óleo em fogo médio e acrescente a cebola picada e o alho. refogue até ficar macio, 4 a 5 minutos.

- em uma tigela média, misture a carne, o arroz, o ovo batido, o endro, o sal e a pimenta.
- coloque $\frac{1}{3}$ xícara da mistura de carne em cada folha de repolho e enrole como um pãozinho de geléia. coloque em uma assadeira quadrada de 23 cm. continue até que a mistura se esgote.
- aqueça os tomates, o vinagre e o néctar de agave juntos em uma panela pequena e despeje sobre os rolos de repolho. cubra e leve ao forno por 40 a 50 minutos.

análise nutricional por porção

414,22 calorias; 11,83 gramas de gordura (26% calorias da gordura); 15,06 gramas de proteína; 68,73 gramas de carboidrato; 74,94 miligramas de colesterol; 226,61 miligramas de sódio

frango Cacciatore

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação / cozimento: 40 minutos

servir: serve 4

Os domingos à tarde costumavam ser o horário em que preparava as refeições da semana. as crianças cresceram e se foram agora, e não preciso me preparar para a semana que vem, porque agora trabalho em casa. Eu costumava fazer essa receita naquelas tardes de domingo há muito esquecidas , e ainda me lembro das crianças correndo pela casa enquanto eu cortava os vegetais e mexia na panela.

1 colher de sopa de azeite de oliva
2 peitos de frango, lavados e cortados em pedaços de
1 polegada 1 cebola grande picada
½ pimentão vermelho picado
3 dentes de alho picados
1 abobrinha pequena cortada em cubos
½ alho francês pequeno picado
1 xícara de cogumelos, fatiado
1 lata de tomate cozido com manjerição e orégano
1 xícara de molho de tomate
1 colher de chá de alecrim fresco, esfarelado
½ colher de chá de sal
¼ colher de chá de pimenta moída na hora

- em uma grande panela ou forno holandês , aqueça o azeite. adicione os peitos de frango e refogue por 6 a 7 minutos ou até dourar. retire da panela e reserve.

- Pique a cebola, o pimentão vermelho, o alho, a abobrinha e o alho-poró. corte os cogumelos. adicione ao forno holandês e refogue em fogo médio por 5 a 10 minutos, ou até ficar macio. adicione os tomates com suco, molho de tomate, frango e alecrim fresco. deixe ferver, coberto, por 10 minutos. adicione o sal e a pimenta e sirva.

Eu sirvo isso sobre arroz selvagem ou polenta. de qualquer forma, é delicioso!

análise nutricional por porção

246,71 calorias; 5,42 gramas de gordura (19% calorias de gordura); 30,70 gramas de proteína; 19,30 gramas de carboidrato; 68,44 miligramas de colesterol; 638,53 miligramas de sódio

falafels

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação / cozimento: 20 minutos

servir: serve 4

adoro o sabor dos falafels. eles são picantes, mas não muito picantes, e fornecem uma ótima fonte de proteína. você pode servi-los em uma cama de alface, dentro de um embrulho de alface ou como aperitivo.

1/4 xícara de óleo de canola
1 cebola grande picada
1/4 xícara de salsa picada
2 dentes de alho picados
2 latas (15 onças) de
grão de bico escorrido (suco de reserva)
1/4 xícara de farinha de quinua
1 colher de sopa de molho de tamari sem trigo
4 colheres de sopa de coentro fresco picado
1/2 colher de chá de açafrão moído
1/2 colher de chá de cominho moído
1/2 colher de chá de alho em pó
1 receita de molho de falafel

- pré-aqueça o forno a 350 graus Fahrenheit se preferir assar em vez de fritar o falafel.

- em uma frigideira grande, aqueça 1 colher de sopa de óleo e refogue a cebola até ficar macia. adicione a salsa e o alho e continue cozinhando por 1 minuto.

- em um liquidificador ou processador de alimentos, misture o restante dos ingredientes, exceto o óleo e misture.

- adicione a mistura de cebola e forme rissóis. se a mistura estiver muito seca, adicione um pouco do suco de grão-de-bico reservado.
- aqueça 1 colher de sopa de óleo na frigideira em fogo médio. adicione um hambúrguer de cada vez e refogue até ficar feito, cerca de 3 minutos de cada lado. escorra em papel absorvente. continue este processo até que todos os hambúrgueres estejam cozidos. ou, se preferir assar os hambúrgueres, coloque-os em uma assadeira levemente untada com óleo e leve ao forno por cerca de 30 minutos, virando cada hambúrguer depois de 15 minutos de cozimento.
- sirva com molho de falafel.

análise nutricional por porção

441,86 calorias; 16,39 gramas de gordura (33% de calorias da gordura); 13,15 gramas de proteína; 61,39 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 932,96 miligramas de sódio

ostras fritas

sem laticínios ou nozes

tempo de preparação / cozimento: 30 minutos

servir: serve 4

Crescendo na praia no noroeste do Pacífico, comíamos frequentemente ostras. Sei que alimentos fritos fazem mal para nós, mas de vez em quando têm um gosto bom. se você não tiver biscoitos de arroz, substitua os flocos de milho esmagados. ninguém vai saber a diferença.

1 litro de ostras extra-pequenas
1 xícara de farinha de arroz ou biscoitos de arroz esmagado
2 colheres de sopa de salsa picada
½ colher de chá de sal
¼ colher de chá de pimenta fresca moída
2 ovos, 3 colheres de sopa de semente de uva ou óleo de canola batidos

- enxágue e escorra as ostras. se for usar farinha de arroz, misture junto com a salsa, o sal e a pimenta em uma frigideira rasa. se for usar biscoitos de arroz, esmague-os com um rolo e misture com a salsa, o sal e a pimenta.

- mergulhe as ostras nos ovos batidos e depois na mistura de farinha. aqueça uma frigideira em fogo médio-alto. aqueça o óleo uma colher de sopa de cada vez e frite as ostras um pouco de cada vez. frite até que as ostras estejam douradas e cozidas. escorra em papel absorvente. continue esse processo, adicionando mais óleo e ostras até que todas as ostras estejam cozidas. servir quente.

análise nutricional por porção

245,83 calorias; 13,34 gramas de gordura (48% das calorias da gordura); 6,16 gramas de proteína; 24,76 gramas de carboidrato; Colesterol de 112,00 miligramas; 340,36 miligramas de sódio

almôndegas de peru com gengibre

sem laticínios ou nozes

tempo de preparação / cozimento: 30 a 35 minutos

servir: serve 4

Fiz essas almôndegas recentemente e não tinha biscoitos de arroz à mão. substituí os flocos de milho e não conseguia nem perceber a diferença. essas almôndegas guardam bem na geladeira ou freezer.

1 ½ libra de peru moído
1 ovo grande batido
1 cenoura pequena ralada
¼ xícara de cebolas pequenas picadas
⅓ xícara de biscoitos de arroz
2 dentes de alho picados
1 colher de sopa de gengibre fresco ralado e descascado
¼ colher de chá de sal
¼ colher de chá de pimenta
1 colher de sopa de azeite de oliva
água conforme necessário

- coloque o peru moído em uma tigela grande, acrescente o ovo e misture. Adicione a cenoura ralada e a cebola à mistura de carne. usando um rolo de massa, amasse os biscoitos em um saco plástico que possa ser lacrado e adicione à mistura de carne. adicione o gengibre, sal e pimenta. misture bem.

- formar pequenas bolas. em uma frigideira grande, aqueça o azeite e cozinhe as almôndegas, virando sempre, até que todos os lados estejam dourados. abaixe o fogo, coloque um pouco de água na frigideira para que as almôndegas não grudem e tampe com uma tampa. cozinhe por 10 a 15 minutos ou até que as almôndegas estejam cozidas.

análise nutricional por porção

338,72 calorias; 18,94 gramas de gordura (50% das calorias da gordura); 32,41 gramas de proteína; 7,95 gramas de carboidrato; Colesterol de 187,25 miligramas; 383,89 miligramas de sódio

wraps de alface estilo grego

sem ovos ou nozes

tempo de preparação: 10 minutos

servir: serve 4

***esta é uma** salada embrulhada. você também pode usar wraps de macarrão de arroz, mas por que adicionar mais carboidratos? wraps de alface são uma ótima maneira de substituir alimentos glúten , como tortilhas ou pão sírio.*

½ xícara de queijo feta

1 abacate grande maduro, picado

½ xícara de cebola verde finamente picada

1 pepino pequeno, cortado ao meio e depois em cubos

3 colheres de sopa de azeitonas pretas fatiadas

1 pimentão vermelho pequeno em fatias finas

2 colheres de sopa de iogurte ou maionese

2 tomates grandes, fatiados

2 colheres de chá de suco de limão

½ colher de chá de pimenta moída na hora

4 folhas grandes de alface romana, lavadas e escorridas

- em uma saladeira grande, misture todos os ingredientes, exceto a alface.

- coloque uma folha de alface em cada prato de servir e despeje a mistura da salada na embalagem de alface. roll, tipo repolho, virando nas pontas para que a salada não caia. servir.

análise nutricional por porção

189,80 calorias; 14,06 gramas de gordura (63% calorias da gordura); 5,69 gramas de proteína; 13,74 gramas de carboidrato;

Colesterol de 17,15 miligramas; 285,07 miligramas de sódio

berinjela grelhada parmesão

sem ovos ou nozes (e pode ser feito sem laticínios)

tempo de preparação: 45 minutos para preparar e cerca de 30 minutos para assar

servir: serve 6

eu amo berinjela com parmesão, mas antigamente eu fritava a berinjela depois de mergulhá-la no ovo e nas migalhas de pão. hoje, grelho minha berinjela e omito os ovos e a farinha. é muito mais saudável e reduz consideravelmente a contagem de calorias. agora posso comê-lo sem culpa.

2 libras de

sal de berinjela e mais a gosto

3 colheres de sopa de azeite

3 xícaras de molho de tomate

pimenta a gosto

$\frac{3}{4}$ libra de queijo mussarela

ralado (ou queijo mussarela não lácteo)

1 xícara de queijo parmesão (ou

queijo parmesão não lácteo)

4 colher de chá de orégano,

pimenta se possível fresca , para provar

1 receita de pesto (página 93) ou, se você preferir não lácteo, pesto de tofu (opcional)

- descasque a berinjela e corte em pedaços de $\frac{3}{8}$ polegadas. polvilhe sal de cada lado e escorra em papel toalha por cerca de 20 minutos. vire e escorra do outro lado por 20 minutos. enxágue e seque.
- pré-aqueça o forno a 350 graus Fahrenheit .
- regue com o óleo sobre a berinjela e grelhe por 3 a 4 minutos de cada lado ou até dourar levemente.
- combine o orégano, o molho de tomate, o sal e a pimenta e despeje uma pequena quantidade no fundo de uma panela de 23 x 33 cm. Camada de berinjela, molho e fatias de queijo mussarela e polvilhe com o parmesão. continue espalhando até usar toda a berinjela, molho e queijo, terminando com o queijo.
- Asse por cerca de 30 minutos ou até espumante. retire do forno e deixe descansar por 5 minutos. cubra com um molho pesto, opcional e sirva com uma salada verde, se desejar.

análise nutricional por porção

264,65 calorias; 15,86 gramas de gordura (53% calorias da gordura); 17,53 gramas de proteína; 15,18 gramas de carboidrato; 38,22 miligramas de colesterol; 994,02 miligramas de sódio

linguado grelhado com molho pesto

sem ovos ou nozes

tempo de preparação: 10 minutos para preparar e 10 minutos para cozinhar

servir: serve 4

O pesto é tão fácil de fazer e acompanha tantos pratos. não limite este pesto a apenas alabote; é ótimo com macarrão de arroz, servido com berinjela ao parmesão, ou com massa de pizza, só para citar alguns.

4 (4 onças) bifes de linguado
pitada de azeite para escovar em
peixes

molho pesto:

2 colheres de sopa de azeite
¼ xícara de manjeriço fresco embalado, picado
3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
2 dentes de alho,
pitada de sal picado
¼ colher de chá de pimenta moída na hora

- aqueça a grelha e pincele levemente os bifes de linguado com azeite. grelhe o alabote até ficar pronto, cerca de 5 minutos de cada lado.
- prepare o pesto: no liquidificador, misture o azeite, o manjeriço fresco, o queijo parmesão, o alho, o sal e a pimenta. purê até ficar homogêneo.
- sirva o pesto ao lado do peixe grelhado.

análise nutricional por porção

253,75 calorias; 10,06 gramas de gordura (35% calorias da gordura); 36,28 gramas de proteína; 3,48 gramas de carboidrato; 103,66 miligramas de colesterol; 173,25 miligramas de sódio

Costeletas de cordeiro grelhadas com pasta de manjeriço e limão

sem laticínios, ovos, ornuts

tempo de preparação: 70 minutos para preparar (incluindo o tempo de marinada) e 10 minutos para cozinhar

servir: serve 4

você tem que preparar essa receita com antecedência para dar tempo de marinar na geladeira, mas vale a pena. sirva junto com uma salada e feijão verde fresco, e você terá uma refeição deliciosa esperando por você.

¼ xícara de suco de limão

½ colher de chá de folhas de tomilho

1 colher de sopa de azeite

2 dentes de alho picados

4 costeletas de cordeiro (1¼ a 1 ½ polegada de espessura)

1 xícara de manjeriço fresco, lavado e picado

¼ xícara de gordura, derretido

1 colher de sopa de raspas de limão

sal

pimenta

- coloque o suco de limão, tomilho, azeite e alho em um saco grande que pode ser fechado . agite para misturar bem. adicione as costeletas de cordeiro e mexa para cobrir com a marinada. coloque na geladeira por 1 hora.

- para fazer a pasta de manjeriço, misture todos os ingredientes (manjeriço, gordura vegetal e raspas de limão ralada) no liquidificador e bata até ficar homogêneo e homogêneo, por cerca de 2 minutos. coloque em uma tigela pequena, cubra e leve à geladeira por até uma hora.

- pré-aqueça a grelha ou grelha e retire a carne da marinada. grelhe as costeletas por cerca de 5 minutos de cada lado (dependendo da

espessura). tempere com sal e pimenta e sirva com a pasta de manjerição-limão.

análise nutricional por porção

594,13 calorias; 51,19 gramas de gordura (78% calorias de gordura); 29,17 gramas de proteína; 2,62 gramas de carboidrato; Colesterol de 122,47 miligramas; 219,82 miligramas de sódio

frango picante e picante com amendoim

sem laticínios ou ovos

tempo de preparação: cerca de 60 minutos para marinar e 30 minutos para cozinhar

servir: serve 6

esta receita contém amendoim, então se você tiver alergia a amendoim, substitua o caju e substitua o óleo de amendoim por óleo de semente de uva ou azeite de oliva. este prato leva algum tempo para preparar, mas vale a pena o esforço.

1 ½ libra de peito de frango, sem pele e sem osso, cortado em cubos de 1 polegada

2 colheres de sopa de óleo de amendoim

1 xícara de castanhas de água

½ xícara de amendoim sem sal

marinado:

1 colher de chá de óleo de gergelim
1 colher de chá de araruta
2 colheres de sopa de molho de tamari sem trigo
2 colheres de sopa de xerez ou vinho tinto

legumes:

4 a 5 dentes de alho picados
1 colher de sopa de
gingibre fresco picado e picado ou ralado
3 cebolas verdes picadas
1 pimentão vermelho picado

molho de frango:

½ copo de caldo de galinha
1 colher de sopa de xarope de arroz integral
2 colheres de sopa sem trigo tamari molho
2 colheres de sopa worcestershire molho de
1 a 1½ colheres de chá de araruta

- comece fazendo a marinada. combine os ingredientes e coloque em um saco plástico que possa ser fechado novamente ou em uma tigela grande com tampa. Adicione o frango e deixe marinar na geladeira por uma hora.
- entretanto, misture o alho, o gengibre, a cebolinha e o pimentão vermelho. deixou de lado. Misture todos os ingredientes do molho de frango em uma tigela separada e reserve também.
- retire o frango da marinada, reservando a marinada. coloque o frango em uma frigideira média aquecida em fogo médio-alto. refogue, virando sempre, por cerca de 5 minutos ou até estar cozido. deixou de lado.
- em uma frigideira grande, aqueça o óleo de amendoim, acrescente os vegetais e refogue por 2 a 3 minutos. adicione o molho de frango e cozinhe por 1 a 2 minutos ou até a mistura ficar espessa. continue mexendo para evitar queimar. adicione o frango cozido e mexa para cobrir bem. em seguida, acrescente as castanhas d'água e o amendoim. aqueça e sirva.

- sirva sobre arroz integral ou macarrão de arroz. é muito bom de qualquer maneira.

análise nutricional por porção

266,52 calorias; 15,46 gramas de gordura (49% calorias da gordura); 12,20 gramas de proteína; 23,21 gramas de carboidrato; 10,30 miligramas de colesterol; 456,67 miligramas de sódio

polenta em camadas

sem ovos ou nozes

tempo de preparação: 10 a 15 minutos para preparar e 15 a 20 minutos para assar

servir: serve 6

***adoro polenta** por vários motivos, mas principalmente porque você pode fazer muito com ela. você pode adicionar ingredientes à própria polenta ou pode cobri-la com carnes, vegetais ou molhos. é muito versátil e saudável. isso é feito como um bolo de carne, em uma forma de pão que você inverte após o cozimento. é divertido de fazer e tem um sabor maravilhoso.*

½ cebola pequena picada

1 dente de alho picado

½ libra de espinafre, picado finamente

7 onças de molho pesto

1 xícara de tomate seco ao sol, escorrido e picado

2 tomates grandes picados

6 xícaras de água

½ colher de chá de sal

2 xícaras de fubá

¼ libra suíço queijo ralado

2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado

½ colher de chá de pimenta preta moída

- pré-aqueça o forno a 350 graus Fahrenheit . Refogue a cebola em uma frigideira pequena até ficar macia. adicione o alho e refogue por mais 1 minuto.
- em uma tigela média misture o espinafre e a mistura de cebola refogada com o molho pesto. em uma tigela pequena, misture os tomates secos e frescos.
- em uma panela, leve a água e o sal para ferver. adicione gradualmente o fubá, mexendo sempre. reduza o fogo e cozinhe até engrossar, cerca de 10 minutos. retire do fogo e acrescente o queijo suíço . mexa até que todo o queijo derreta. deixou de lado.
- forre uma forma de pão de 9 × 5 polegadas com papel alumínio. Espalhe o fundo da panela com um pouco da mistura de fubá. cubra com a mistura de tomate, depois mais polenta e, por fim, a mistura de espinafre e pesto. polvilhe com o queijo parmesão, aperte as bordas do papel alumínio e leve ao forno por 15 a 20 minutos. retire do forno e retire cuidadosamente o pão inteiro da assadeira. desdobre o papel alumínio e inverta cuidadosamente em uma travessa. deixe descansar por 5 minutos e sirva.

análise nutricional por porção

456,72 calorias; 26,42 gramas de gordura (50% calorias da gordura); 16,95 gramas de proteína; 41,86 gramas de carboidrato; 28,95 miligramas de colesterol; 415,26 miligramas de sódio

bife de flanko marinado

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação / cozimento: 40 minutos

servir: serve 4

O bife de flanko é uma carne dura, então você tem que bater ou marinar para amaciar. prefiro marinar e depois grelhar. você pode grelhar se o tempo não for propício para grelhar. esta receita combina bem com vegetais assados e uma salada. corte-o em tiras finas antes de servir.

1/3 Sherry copo ou vinho tinto

1/4 copo ketchup

2 colheres de sopa de tamari molho

1 colher de sopa de óleo de oliva

1 colher de sopa worcestershire molho de

1 colher de sopa de xarope de arroz integral

1 colher de chá Dijon mostarda

dois dentes de alho

1/2 colher de chá secos tomilho

1/4 colher pimenta

1/2 colher driedparsley

1 1/2 libras bife de flanko

- combine todos os ingredientes, exceto o bife de flanko, em um grande saco plástico que pode ser fechado novamente . agite bem para misturar todos os ingredientes. (você pode usar uma assadeira grande se preferir, ao invés do saco. O ponto é, coloque a carne no molho pelo tempo que puder.) adicione o bife de flanko e deixe marinar no molho por pelo menos 2 horas no frigorífico.

- retire do saco e aqueça na grelha ou grelha. reserve a marinada para depois. Grelhe ou grelhe o bife de cada lado por 6 minutos ou até atingir o ponto de cozimento preferido.

- despeje os ingredientes da marinada em uma panela e aqueça até ferver. reduza o fogo e continue cozinhando até que a mistura seja reduzida pela metade. Sirva sobre o bife de flanko.

análise nutricional por porção

154,25 calorias; 4,28 gramas de gordura (4,28% de calorias da gordura); 5,47 gramas de proteína; 19,69 gramas de carboidrato; 7,00 miligramas de colesterol; 597,89 miligramas de sódio

alabote marinado

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 1 hora

servir: serve 4

***sabores asiáticos ganham** vida com esta receita. adicione gengibre fresco ralado se desejar adicionar mais tempero. sirva com sopa de ovo (página 60) e curry de couve-flor (página 168) para uma refeição apimentada e bem arredondada.*

4 (6 onças) de filés de alabote

1 colher de sopa de óleo de semente de uva

marinado:

1 colher de sopa de xarope de arroz integral

1 colher de sopa de molho de peixe asiático 1 colher de sopa de molho de tamari 2 colheres de sopa de limão ou suco de laranja 2 dentes de alho picados 2 colheres de sopa de coentro picado 1

colher de chá de óleo de gergelim

- combine todos os ingredientes da marinada em uma tigela. adicione o peixe e cubra. (você também pode colocar todos os ingredientes em um saco plástico que pode ser lacrado e agitar. marinar o peixe na geladeira por 30 minutos.
- aqueça uma frigideira grande em fogo médio-alto e adicione o óleo. quando estiver bem quente, acrescente o peixe com a carne virada para baixo (reserve a marinada). cozinhe por cerca de 4 minutos ou até dourar bem. vire o peixe e cozinhe por mais 4 a 5 minutos. adicione a marinada e continue cozinhando, tampada, por cerca de 5 minutos ou até que o peixe fique escamoso. não cozinhe demais.
- sirva com arroz selvagem.

análise nutricional por porção

302,15 calorias; 11,63 gramas de gordura (35% calorias da gordura); 38,94 gramas de proteína; 9,51 gramas de carboidrato; 118,80 miligramas de colesterol; 708,93 miligrama de sódio

almôndegas

sem laticínios ou nozes

tempo de preparação / cozimento: 50 minutos para preparar

servir: serve 6

Prefiro comer bisontes / búfalos à carne de boi pelo fato de conter menos gordura. é uma carne magra e de muito bom gosto. não é agressivo como algumas carnes. você normalmente pode encontrá-lo em uma mercearia gourmet sofisticada ou em um mercado de carnes local. você pode substituir a carne nesta receita se não quiser usar peru ou bisão.

1 quilo de carne de búfalo ou
peru moído

½ cebola,

flocos de milho picados ½ xícara ou biscoitos de arroz,

2 ovos esmagados ,

sal batido e pimenta, a gosto

2 colheres de sopa de azeite

¼ xícara de água

- em uma tigela grande, misture todos os ingredientes, exceto o óleo e a água; formar bolas.

- aqueça o azeite em uma frigideira grande antiaderente e doure as bolas de todos os lados. Ligue o fogo para médio-baixo, adicione a água, tampe e cozinhe até que as almôndegas estejam prontas.

análise nutricional por porção

157,19 calorias; 7,48 gramas de gordura (42% calorias da gordura);
18,14 gramas de proteína; 3,44 gramas de carboidrato; Colesterol
116,56 miligramas; 115,91 miligramas de sódio

moussaka

sem nozes

tempo de preparação: 20 minutos para preparar e 45 minutos para assar

servir: serve 8

***eu amo comida grega** , e este é um prato maravilhoso.*

1 berinjela de tamanho médio, lavada e descascada, cortada em fatias de ½ polegada

3 colheres de sopa de azeite de oliva

2 cebolas vermelhas de tamanho médio picadas

6 cogumelos, cortada

2 dentes de alho, picada

1 abobrinha de tamanho médio, cortada em fatias finas

1 libra de cordeiro moído

1 xícara de molho de tomate

¼ xícara de vinho tinto

1 colher de chá de canela em pó

1 xícara de queijo ricota

3 gemas levemente batidas

2 colheres de sopa de manteiga

1 ½ colher de sopa de araruta

1 ½ xícara de leite desnatado

⅓ xícara de queijo parmesão ralado

- pré-aqueça o forno a 350 graus Fahrenheit .

- aqueça 2 colheres de sopa de azeite em fogo médio em uma frigideira. doure a berinjela e escorra. adicione, se necessário, mais 1 colher de sopa de azeite e refogue a cebola, o alho e os cogumelos. adicione a abobrinha e refogue por cerca de 2 minutos. adicione o cordeiro moído. cozinhe por 5 a 6 minutos. Junte o molho de tomate, o vinho, a canela, a ricota, a metade das gemas, o sal e a pimenta.

- em uma panela pequena, aqueça a manteiga, junte a araruta e cozinhe por 1 minuto. Junte o leite e cozinhe até o molho ficar espesso e macio. Junte as gemas restantes. espalhe metade da berinjela em uma assadeira. cubra com a carne. coloque o resto da berinjela por cima. Despeje o molho de creme por cima. polvilhe com o queijo parmesão. Asse por 45 minutos.

análise nutricional por porção

343,92 calorias; 21,95 gramas de gordura (52% calorias de gordura); 20,26 gramas de proteína; 18,09 gramas de carboidrato; Colesterol de 138,41 miligramas; 347,10 miligramas de sódio

bolo de nozes

sem laticínios, ovos ou amendoim

tempo de preparação: 10 minutos para preparar e até 40 minutos para assar

servir: serve 6

***se quiser,** você pode usar avelãs ou amêndoas no lugar das nozes neste delicioso pão. Gosto de usar muita pimenta moída na hora, mas comece com a quantidade listada e adicione mais, se desejar.*

2 colheres de sopa de azeite de oliva

1 cebola grande picada

1 colher de sopa de araruta ou farinha de arroz integral

1 colher de chá de tomilho seco

$\frac{3}{4}$ xícara de água

1 xícara de nozes picadas finamente

1 xícara de cajus picados finamente

1 xícara de biscoitos de arroz esmagado
1 colher de sopa de suco de laranja ou limão
½ colher de chá de sal
¼ colher de chá de pimenta moída na hora
2 dentes de alho picados

- pré-aqueça o forno a 400 graus Fahrenheit .
- aqueça uma frigideira grande a médio-alto e adicione o óleo e as cebolas. refogue até ficar macio, 4 a 5 minutos. adicione o alho e cozinhe por 1 minuto. adicione a araruta, o tomilho e a água. cozinhe por 2 minutos ou até engrossar. adicione as nozes e biscoitos esmagados (eu uso biscoitos de arroz, mas você pode usar cereais de arroz, cereais de milho ou flocos de milho). retire do fogo e acrescente o suco de laranja, o sal e a pimenta. bata até ficar bem misturado e todos os ingredientes umedecidos.
- pressione em uma forma de pão untada e leve ao forno por 30 a 40 minutos, dependendo do tamanho da forma (uma forma padrão de 20 x 3 polegadas funciona melhor).
- retire da panela e corte antes de servir.

análise nutricional por porção

sbh314,72 calorias; 25,41 gramas de gordura (68% de calorias de gordura); 7,60 gramas de proteína; 18,16 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 106,51 miligrama de sódio

ensopado

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação / cozimento: 5 horas

servir: serve 5 a 6

***esta é uma** das receitas favoritas do meu pai porque é muito fácil de fazer. você simplesmente coloca tudo junto na panela de guisado e deixa cozinhar. simples, mas saudável. Espero que você aproveite. sinta-se à vontade para adicionar ½ xícara de quinua ou arroz, se desejar. Este prato também é delicioso servido com polenta.*

4 cenouras grandes, descascadas e cortadas em pedaços de 2 polegadas

1 cebola grande, cortada em quatro partes

3 batatas vermelhas

grandes, descascadas e cortadas em quatro dentes de alho

grandes, descascados e cortados em

cogumelos de meio quilo (qualquer variedade), lavados com

meio quilo de bife redondo de lombo , cubos de

½ xícara de vinho tinto ou branco

1 lata (15 onças) de molho de tomate orgânico

1 xícara de água quente

1

½ colher de sopa de araruta ½ colher de chá de sal

½ colher de chá de pimenta moída na hora

1 colher de chá de cominho moído

de flocos de pimenta vermelha

- pré-aqueça o forno a 250 graus Fahrenheit .

- coloque todos os ingredientes (exceto a araruta e água quente) na panela. adicione a araruta à água quente e mexa até que o pó se dissolva. adicione à panela e cubra. coloque no forno e cozinhe bem devagar por 4 a 5 horas. não perturbe durante o processo de cozimento.

também pode ser feito em uma panela de barro.

análise nutricional por porção

400,12 calorias; 7,55 gramas de gordura (17% de calorias de gordura); 35,25 gramas de proteína; 45,88 gramas de carboidrato; 83,01 miligramas de colesterol; 882,11 miligramas de sódio

Robalo na frigideira com molho de pêssego

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação / cozimento: 1 hora e 15 minutos

servir: serve 4

O robalo é um peixe branco, portanto, você pode substituí-lo por qualquer outro peixe branco nesta receita. eu adoro pêssegos frescos no verão, então esta é uma entrada perfeita para a noite de verão.

4 (6 onças) de filés de robalo com
azeite de oliva (o suficiente para revestir os filés)

salsa:

1 pêssego grande picado
1 abacate grande picado
½ cebola vermelha pequena picada finamente
½ xícara de pimentão vermelho, picado
2 colheres de chá de gengibre fresco ralado e descascado
2 colheres de sopa de coentro picado
2 colheres de sopa de azeite
1 colher de sopa de xarope de arroz integral
3 colheres de sopa de suco de limão
½ colher de chá cominho moído
¼ colher de chá de pimenta moída na hora

• em uma tigela média, misture o pêssego, o abacate, a cebola, a pimenta, o gengibre e o coentro. em uma tigela pequena, misture o azeite, o xarope de arroz integral, o suco de limão, o cominho e a

pimenta. despeje sobre a mistura de pêssego e misture bem. leve à geladeira por 1 hora antes de servir.

- aqueça o grelhador. para preparar o robalo, esfregue os filés com o azeite e leve à grelha. cozinhe por 5 a 6 minutos de cada lado. Polvilhe com sal e pimenta. Sirva com a salsa.

análise nutricional por porção

283,10 calorias; 12,87 gramas de gordura (39% de calorias da gordura); 22,28 gramas de proteína; 20,48 gramas de carboidrato; 46,47 miligramas de colesterol; 88,90 miligramas de sódio

polenta

sem ovos ou nozes

tempo de preparação: 15 minutos para preparar e 30 minutos para assar

servir: serve 10

esta versão simples da polenta pode ser comparada com o ragu de vegetais (página 106), ratatouille (página 112) ou uma série de outras receitas. é uma ótima base para construir. use sua imaginação e divirta-se com ela!

4 xícaras de leite (ou substituto do leite de soja sem açúcar)

1 xícara de água

1¼ xícaras de polenta grossa (farinha de milho)

¼ colher de chá de sal

½ xícara de queijo parmesão ralado
(omite se quiser sem laticínios)

- misture o leite e a água em uma panela e leve para ferver. adicione lentamente a polenta e reduza o fogo. continue cozinhando por cerca de 10 minutos ou até engrossar. adicione o sal e o parmesão; retire do fogo.

- pré-aqueça o forno a 350 graus Fahrenheit e cubra uma forma de torta de 23 cm ou quadrada com óleo de cozinha. Despeje a polenta na assadeira e leve ao forno por 30 minutos. Retire do forno e deixe esfriar.

análise nutricional por porção

146,11 calorias; 4,47 gramas de gordura (27% de calorias da gordura); 7,46 gramas de proteína; 19,45 gramas de carboidrato; 5,50 miligramas de colesterol; 187,23 miligramas de sódio

ragu de vegetais

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação / cozimento: 15 minutos

servir: serve 6

este ragu é servido melhor com a polenta encontrada na página 97, mas você também pode servi-lo com arroz ou macarrão. eu adoro comida mediterrânea , então faço esse prato com frequência. é cheio de proteínas, mas com poucas calorias e gordura.

3 colheres de sopa de azeite de oliva

1 cebola grande picada

½ libra de berinjela, descascada e cortada em cubos
½ libra de abobrinha,
2 libras de abóbora picada ,
lavada, descascada e
cortada em cubos 1 (28 onças) de tomate em cubos
¼ xícara de alho picado
1 libra de espinafre picado
½ xícara de
sal e pimenta de manjeriço fresco , a gosto
2 latas de feijão branco
(cannellini)

- aqueça o óleo em um grande forno holandês ou frigideira e refogue a cebola por 4 a 5 minutos em fogo médio até que esteja macia. adicione a berinjela, a abobrinha e a abóbora. refogue por mais 4 a 5 minutos. adicione o tomate, o alho e o espinafre; Reduza o fogo para médio-baixo. adicione o feijão. cubra e cozinhe até que os vegetais estejam macios, mas não cozidos demais. adicione o manjeriço, sal e pimenta e sirva sobre a polenta quente.

análise nutricional por porção

146,11 calorias; 4,47 gramas de gordura (27% de calorias da gordura); 7,46 gramas de proteína; 19,45 gramas de carboidrato; 5,50 miligramas de colesterol; 187,23 miligramas de sódio

costeletas de porco com chute

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação / cozimento: 15 a 20 minutos

servir: serve 4

se quiser dar mais força a essas costeletas, acrescente mais pimenta em pó. isso vai apimentá-los e aquecê-los! chalotas adicionam um sabor agradável, mas se você não conseguir encontrá-las, use alho-poró ou até cebola. você também pode grelhar essas costeletas em vez de grelhar, se preferir.

1 colher de chá de azeite de oliva
1 colher de chá de chile em pó
1 colher de sopa de
gingibre fresco descascado e ralado
2 colheres de chá de coentro moído
4 dentes de alho picados
½ colher de chá de sal
¼ colher de chá de
pimenta preta moída na hora
2 colheres de sopa de néctar de agave ou
xarope de arroz integral
4 (4 onças) costeletas de porco desossadas
(½ polegada de espessura)
2 colheres de sopa de chalotas picadas

- em uma tigela grande, combine todos os ingredientes, exceto as costeletas, o óleo e as cebolas.
- corte as costeletas e esfregue a mistura na carne.
- pré-aqueça a grelha e cozinhe as costeletas por 4 a 5 minutos de cada lado ou até que estejam prontas. se não tiver grelha, cozinhe no fogão com um pouco de azeite em uma frigideira grande.
- em uma panela pequena, refogue a chalota no azeite até ficar crocante.
- sirva sobre polenta ou arroz e cubra com as cebolas salteadas.

análise nutricional por porção

171,01 calorias; 2,91 gramas de gordura (15% calorias da gordura);
25,97 gramas de proteína; 10,53 gramas de carboidrato; 62,37
miligramas de colesterol; 507,58 miligramas de sódio

pizza de cogumelos portobello

sem ovos ou nozes

tempo de preparação / cozimento: 20 minutos

servir: serve 4

os cogumelos portobello podem ser usados em muitas receitas. podem servir de base a um prato, da forma como são aqui utilizados, ou de molho ou de guarnição. você vai adorar como são fáceis de fazer e como essa receita é versátil. em vez de fazer uma pizza ao estilo italiano , que tal uma versão do sudoeste coberta com cebolinha, pimentão vermelho, azeitonas pretas, frango salteado e queijo Monterey jack?

1 ½ colher de chá de azeite de oliva

1 cebola pequena picada

½ xícara de espinafre, lavada e picada finamente

1 xícara de tomate picado

4 dentes de alho picados

2 colheres de sopa de azeitonas pretas, escorridas e fatiadas

½ colher de chá de orégano seco

2 colheres de sopa de manjeriço seco

½ colher de chá de sal

¼ colher de chá de pimenta

4 médio - tamanho de óleo leve de cogumelos portobello conforme necessário ½ xícara de queijo mussarela

- Numa frigideira grande aqueça o azeite e acrescente a cebola. refogue por 4 minutos ou até ficar macio. adicione o espinafre, tomate, alho e azeitonas. continue a refogar por mais cerca de 3 minutos.
- adicione o orégano, o manjeriço, o sal e a pimenta e misture bem. retire do fogo.
- pré-aqueça o grelhador e prepare os cogumelos retirando os caules e limpando a sujidade. pincele ou borrife os cogumelos com um óleo leve e coloque em uma assadeira. Grelhe de cada lado por 4 minutos ou até ficarem macios. retire do fogo e recheie com a mistura de vegetais. polvilhe o queijo mussarela por cima e leve ao forno por mais 4 a 5 minutos. servir quente. este prato e uma grande salada verde fazem uma refeição saudável.

análise nutricional por porção

113,93 calorias; 5,19 gramas de gordura (40% calorias de gordura); 7,69 gramas de proteína; 11,80 gramas de carboidrato; 10,56 miligramas de colesterol; 442,20 miligramas de sódio

curry de batata

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação / cozimento: 20 a 30 minutos

servir: serve 4

se você adora o sabor da comida indiana e o cheiro de curry em sua cozinha, vai adorar este prato. ele o aquece por completo. pode ser servido sozinho, como acompanhamento, ou com arroz vermelho ou lentilhas para uma refeição mais forte.

4 batatas finlandesas amarelas grandes ,
cortadas em pedaços de
1 polegada 1 cebola grande picada
5 dentes de alho picados
1 colher de sopa de
gingibre fresco descascado e picado
1 xícara de água
1 colher de chá de açafrão moído
½ colher de chá de coentro moído
½ colher de chá de cominho moído
¼ xícara de óleo de semente de uva ou canola
1 colher de sopa de óleo de gergelim
½ xícara de coentro picado

- no liquidificador ou processador de alimentos, misture a cebola picada com o alho, o gengibre e até ½ xícara de água, se necessário. misture até ficar homogêneo. adicione o açafrão, coentro e cominho. Aqueça o óleo de semente de uva em uma frigideira grande em fogo médio e adicione a mistura de cebola. esta mistura pode grudar na panela, então continue adicionando pequenas quantidades de água para evitar grudar ou queimar.
- adicione as batatas, o resto da água e o óleo de gergelim na frigideira. mexa para revestir as batatas completamente e abaixe o fogo. em fogo médio-baixo, cozinhe por 10 a 12 minutos ou até que as batatas estejam macias, acrescentando mais água, se necessário.
- retire do fogo e junte o coentro picado. sirva imediatamente.

análise nutricional por porção

118,31 calorias; 3,72 gramas de gordura (28% de calorias da gordura); 2,31 gramas de proteína; 19,63 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 50,15 miligramas de sódio

presunto e vegetais

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação / cozimento: 20 a 25 minutos

servir: serve 6

prosciutto é um presunto italiano envelhecido, temperado e curado, cortado em papel fino . tem um sabor maravilhoso e combina bem com esta receita.

1 xícara de brócolis picada
1 xícara de couve de Bruxelas , cortada ao meio e aparada
1 xícara de aspargos, cortados em pedaços de 1 polegada
2 colheres de sopa de azeite de oliva
1 onça de presunto picado
½ colher de chá de sal
¼ colher de chá de pimenta moída na hora
1 colher de sopa de vinagre balsâmico

- em uma panela pequena, cozinhe no vapor ou ferva os brócolis, a couve de Bruxelas e os aspargos.
- em uma frigideira grande, aqueça 1 colher de sopa de óleo e refogue o presunto até ficar crocante, 5 a 7 minutos, mexendo ocasionalmente. retire da frigideira e adicione os brócolis, couve de Bruxelas e aspargos. você pode precisar adicionar outra colher de sopa de azeite. Refogue os vegetais em fogo médio-alto até ficarem

macios e levemente dourados. adicione o presunto, sal, pimenta e vinagre balsâmico. sirva imediatamente.

análise nutricional por porção

79,08 calorias; 5,50 gramas de gordura (62% calorias da gordura); 4,66 gramas de proteína; 4,02 gramas de carboidrato; 6,61 miligramas de colesterol; 634,29 miligramas de sódio

quinua e tofu

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 40 minutos

servir: serve 4

***tofu e quinua**, duas grandes fontes de proteína, combinam com alguns vegetais para fornecer um acompanhamento saudável. sinta-se à vontade para adicionar outros vegetais ou misture alguns flocos de pimenta vermelha para aquecer!*

1 xícara de caldo de vegetais

1 xícara de quinoa

8 onças de tofu extra-firme

2 colheres de chá de azeite

1 cebola roxa pequena picada

1 pimentão vermelho de tamanho médio, fatiado

1 colher de sopa de alho picado

- aqueça o caldo de legumes em uma panela média até ferver. adicione a quinua e reduza o fogo. cozinhe por 15 a 20 minutos ou

até que a quinua esteja clara e fofa.

- enquanto a quinua cozinha, escorra o tofu em toalhas de papel (15 a 20 minutos). corte em cubos.

- em uma frigideira média, aqueça o óleo e refogue a cebola e a pimenta por 5 a 6 minutos. adicione o tofu em cubos e o alho e continue a refogar por mais 3 a 4 minutos. adicione a quinua cozida, pimenta e salsa. mexa até ficar bem misturado.

análise nutricional por porção

270,59 calorias; 8,57 gramas de gordura (26% calorias da gordura); 12,80 gramas de proteína; 38,74 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 50,68 miligramas de sódio

Ratatouille

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação / cozimento: 1 hora e meia

servir: serve 8

este é um ensopado tão saudável. ela carece de proteína suficiente para uma refeição completa, mas você pode adicionar alguns peitos de frango cozidos e picados ou grãos de canelone para aumentar a proteína. Isso é maravilhoso servido com polenta, mas você também pode servir com arroz, ou simplesmente sozinho.

1 berinjela grande, descascada e cortada

em cubos de 1 polegada

2 colheres de chá de sal

3 colheres de sopa de azeite

1 cebola roxa grande, picada
4 abobrinha de tamanho médio, cortada em
pedaços de ¼ polegada de espessura
1 pimentão vermelho grande picado
1 sino amarelo grande pimenta
picada
10 dentes de alho picados
1 xícara de cogumelos, fatiados
2 latas (15 onças) de
tomates cozidos
¼ xícara de vinho tinto
1 xícara de manjeriço fresco picado
1 xícara de salsa fresca picada
½ colher de chá de
pimenta moída na hora ou para provar
1 folha de louro

- polvilhe os cubos de berinjela com 1 colher de chá de sal e coloque sobre papel toalha para absorver o líquido por 20 minutos, virando após 10 minutos. enxágue e seque.

- em um forno holandês grande , misture o azeite e a cebola e refogue por 4 a 5 minutos ou até ficar macio. adicione a abobrinha, pimentão, alho, cogumelos e berinjela e refogue por mais 8 a 10 minutos. adicione os tomates, o vinho tinto, o manjeriço, a folha de louro e a salsa. cozinhe em fogo médio-baixo por 30 minutos. adicione a pimenta moída na hora e uma colher de chá de sal e tampe. cozinhe até que os vegetais estejam cozidos, cerca de 1 hora

análise nutricional por porção

277,25 calorias; 15,94 gramas de gordura (52% de calorias da gordura); 24,73 gramas de proteína; 8,31 gramas de carboidrato; Colesterol 555,32 miligramas; 381,70 miligramas de sódio

frutos do mar com curry vermelho

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação / cozimento: 30 minutos

servir: serve 6

***eu gosto de adicionar** lula a este prato. esta receita me lembra do meu restaurante asiático favorito - o cheiro enquanto cozinha, o calor do curry - é simplesmente delicioso.*

1/4 xícara de farinha de arroz integral,
sal e pimenta

1 quilo de camarão jumbo, fresco se
possível

3 colheres de sopa de azeite

1 abobrinha pequena, fatiada

1 cebola roxa pequena picada

3 dentes de alho picados

1 pimentão vermelho pequeno, fatiado

1 xícara de bok choy , picado 1 xícara de repolho napa picado 2
cenouras grandes picadas 1/4 libra de feijão verde fresco 1 lata de
leite de coco 1/2 colher de sopa de pasta de curry vermelho

- misture a farinha, o sal e a pimenta, temperando a gosto.
- limpe e retire o camarão e a draga na mistura de farinha. aqueça uma frigideira grande e aqueça 2 colheres de sopa de azeite. Adicione o camarão e cozinhe em fogo alto para selar no suco.

cozinhe por 1 a 2 minutos de cada lado. retire do fogo e reserve. adicione 1 colher de sopa de azeite e os vegetais à frigideira e frite até ficarem crocantes e macios, 8 a 10 minutos. reduza o fogo e cozinhe por um ou dois minutos.

- em uma frigideira pequena, misture o leite de coco e a pasta de curry vermelho. mexa e cozinhe até que comece a ferver. reduza o fogo e continue cozinhando por cerca de 5 minutos. combine a mistura de coco com a mistura de camarão e aqueça bem.

- sirvo este prato com arroz vermelho, mas qualquer arroz serve.

análise nutricional por porção

332,12 calorias; 21,88 gramas de gordura (55% calorias da gordura); 20,00 gramas de proteína; 17,07 gramas de carboidrato; 114,91 miligramas de colesterol; 940,16 miligramas de sódio

pernil de cordeiro assado com molho de alcaparras

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 10 minutos para preparar; os tempos de torrefação variam

servir: serve 8

se você gosta de alho, experimente fazer alguns cortes na perna antes de assar e deslize meio dente de alho em cada corte. certifique-se de testar o cozimento com um termômetro de carne. se você não gosta de alcaparras, pode servir com molho de menta ou experimente o molho de pêssego da página 190.

1 perna de cordeiro
2 colheres de sopa de azeite de oliva
2 colheres de sopa de salsa picada
1 colher de chá de alecrim fresco
½ colher de chá de sal
pimenta recém-quebrada, a gosto
1 receita de molho de alcaparras (página 188)

- pré-aqueça o forno a 325 graus Fahrenheit .
- enxágue o cordeiro e seque. regue com o azeite e polvilhe com as ervas, sal e pimenta. Asse até que o cordeiro atinja 175 ° a 180 graus Fahrenheit .

análise nutricional por porção

231,35 calorias; 15,32 gramas de gordura (60% calorias da gordura); 21,23 gramas de proteína; 0,74 gramas de carboidrato; 75,98 miligramas de colesterol; 210,88 miligrama de sódio

lombo de porco assado

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 10 minutos para preparar e 20 minutos para assar

servir: serve 6

*Daniel , **meu principal** testador de **sabor** , adorou essa receita. eu tenho feito este prato com as nectarinas, conforme indicado, mas eu também tenho feito com pêssegos e é tão bom.*

2 peras, cortadas em quartos
5 nectarinas secas ou pêssegos
2 colheres de sopa de azeite
3 colheres de sopa de sálvia fresca
picada ou erva de
provence
1 quilo de lombo de porco
4 dentes de alho, descascados e cortados
ao meio
1 colher de chá de sal
1 colher de chá de pimenta

- em uma tigela grande, misture as peras, as nectarinas, o azeite de oliva e 2 colheres de sopa de salva. mexa até ficar bem misturado. deixou de lado.

- aqueça o forno a 500 graus Fahrenheit . prepare os filés cortando quatro fendas em cada filé e enfiando meio dente de alho em cada fenda. polvilhe a carne com sal e pimenta e esfregue com 1 colher de sopa de salva.

- coloque os lombinhos em uma assadeira grande, arrume as frutas ao redor da carne e regue com o azeite. polvilhe nas ervas. Asse por 20 minutos no total, virando a carne e a fruta na metade. certifique-se de cobrir as frutas com os sucos da assadeira.

análise nutricional por porção

345,08 calorias; 13,63 gramas de gordura (35% calorias da gordura); 34,10 gramas de proteína; 22,01 gramas de carboidrato; 89,21 miligramas de colesterol; 273,71 miligramas de sódio

salmão com missô

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 2 horas para preparar e 15 minutos para cozinhar

serve: serve 4

este salmão é maravilhoso como está, ou servido sobre uma cama de espinafre cozido no vapor. para uma refeição mais rica, sirva sobre o purê de batatas, despejando o molho por cima antes de servir. cubra com cebolinhas picadas, se desejar.

2 colheres de sopa de xarope de arroz integral

2 colheres de sopa de suco de limão

1 xícara de missô

1 colher de chá de

gingibre fresco ralado e descascado

3 dentes de alho picados

1 libra de filé de salmão

2 cebolas verdes picadas

(opcional)

- coloque o xarope de arroz integral, o suco de limão, o missô, o gengibre e o alho em um processador de alimentos ou liquidificador e bata até ficar homogêneo.

- coloque o filé de salmão em uma assadeira plana e cubra com o molho miso. coloque na geladeira por 1 a 2 horas. retire o peixe do molho de missô. molho de reserva. pré-aqueça a grelha e cozinhe o salmão por 6 a 7 minutos de cada lado, ou até estar pronto. aqueça o molho miso reservado e regue com o salmão grelhado.

análise nutricional por porção

334,96 calorias; 9,09 gramas de gordura (24% calorias da gordura); 29,53 gramas de proteína; 36,21 gramas de carboidrato; 26,08 miligramas de colesterol, 360 miligramas de sódio

salsa de frango

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 10 minutos para preparar e cerca de 30 minutos para cozinhar

serve: 6

esta é uma refeição fácil de preparar. para uma refeição completa, acrescente uma salada e o pão de milho mexicano encontrado na página 35. esse frango também fica bem servido sobre uma cama de quinua.

1 xícara de molho (ver caixa)

¼ xícara de água

2 dentes de alho picados

1 colher de sopa de azeite

4 peitos de frango, sal sem pele
e pimenta

- combine o molho (veja abaixo) e a água em uma tigela pequena e reserve.

- em uma frigideira grande, refogue o alho no azeite em fogo médio por 1 a 2 minutos. adicione os peitos de frango e cozinhe de cada lado por 5 minutos.

- adicione a mistura de salsa, sal e pimenta à frigideira. vire o fogo para médio-baixo e cubra. cozinhe por 20 minutos ou até que o frango esteja macio.

receita de salsa

tempo de preparação: 10 minutos

½ xícara de tomates frescos picados

½ xícara de cebola roxa picada

1 colher de sopa de coentro picado

¼ colher de chá de cominho moído

¼ colher de chá de sal

pimenta do reino moída na hora, a gosto

em uma tigela grande, misture todos os ingredientes.

análise nutricional por porção

524,43 calorias; 9,24 gramas de gordura (15% calorias da gordura); 48,08 gramas de proteína; 61,59 gramas de carboidrato; Colesterol 91,25 miligramas; 333,73 miligramas de sódio

robalo com manjerição

sem ovos ou nozes

tempo de preparação: 20 minutos

serve: 4

***este é um** maravilhoso prato de peixe, rico em proteínas, pobre em carboidratos e cheio de sabor. você pode usar outros peixes brancos no lugar do robalo, como o bacalhau ou o pargo. sinta-se à vontade para usar o que for nativo de sua região. grelhar irá variar dependendo da espessura do peixe.*

¼ chávena de manjerição

2 dentes de alho

3 colheres de sopa ralado parmesão

queijo

2 colheres de sopa de óleo de azeitona

4 (4-oz) robalo filetes

¼ pimenta colher de chá

- pré-aqueça a grelha (ou também refogue o peixe no fogão).
- coloque o manjericão, o alho, o queijo parmesão e o azeite no liquidificador e bata até ficar homogêneo. se a mistura for muito espessa, dilua-a com água, caldo de sopa ou um pouco de vinho.
- grelhe o peixe por 5 a 8 minutos de cada lado, ou até que esteja feito, polvilhe com pimenta e sirva com o pesto de manjericão ao lado.

análise nutricional por porção

214,83 calorias; 10,59 gramas de gordura (44% de calorias da gordura); 25,97 gramas de proteína; 3,48 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 437,26 miligramas de sódio

caril de camarão

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 20 a 30 minutos

serve: 6

Sugiro que você sirva com macarrão de arroz, mas, para variar, por que não servir com espaguete assado? A abóbora é uma abóbora de muito baixo teor calórico. uma porção de 4 onças rende apenas 37 calorias. ele é armazenado por cerca de um mês em um local fresco e está disponível o ano todo. para prepará-lo, fure várias vezes com um garfo e leve ao forno a 375 graus Fahrenheit por

cerca de uma hora ou até que a polpa fique macia. corte aberto e retire a polpa parecida com espaguete e coloque em uma tigela grande. adicione o curry de camarão e misture. você vai amar.

2 colheres de sopa de azeite de oliva

1 cebola roxa grande picada finamente

1 pimentão vermelho grande em fatias

finas

1 colher de sopa de

gengibre fresco descascado e ralado

4 dentes de alho picados

1 xícara de repolho napa picado ½ libra de bok choy bebê picado 14

onças de leite de coco leve 2 colheres de chá pasta de curry

vermelho 2 colheres de sopa de molho de peixe asiático ½ libra de

camarão médio, lavado e limpo 1 colher de sopa de óleo 8 onças de

macarrão de arroz

- em uma frigideira grande, aqueça o azeite e refogue a cebola até ficar macia, cerca de 5 minutos. adicione o pimentão vermelho, o gengibre e o alho. continue a cozinhar, mexendo ocasionalmente, por 2 minutos. adicione o repolho e o bok choy e refogue até ficar macio, 2 a 3 minutos.

- em uma panela pequena, aqueça o leite de coco. adicione a pasta de curry vermelho e o molho de peixe. mexa para combinar bem. adicione aos vegetais e aqueça até engrossar. deixou de lado.

- em uma panela pequena, refogue o camarão em 1 colher de sopa de óleo até ficar cozido, 1 a 2 minutos de cada lado. adicione à mistura de vegetais.

- cozinhe o macarrão de arroz de acordo com as instruções da embalagem e escorra. Coloque em uma tigela grande. adicione a mistura de camarão e mexa bem. sirva imediatamente.

análise nutricional por porção

284,10 calorias; 20,39 gramas de gordura (61% de calorias da gordura); 10,84 gramas de proteína; 17,11 gramas de carboidratos; Colesterol de 57,46 miligramas; 102,33 miligramas de sódio

fritada de camarão

sem laticínios ou nozes

tempo de preparação / cozimento: 45 minutos

serve: 4

***o que eu gosto** na fritada é que não tem crosta, então é fácil de fazer, contém muito menos calorias que a quiche e leva menos tempo. se você não gosta de camarão, substitua por uma carne de sua escolha ou tofu.*

1 colher de sopa de azeite de oliva
1 cebola grande picada finamente
1 pimentão vermelho de tamanho médio
picado
1 abobrinha pequena,
3 dentes de alho fatiados ,
8 ovos picados
½ xícara de salsa picada
1 tomate grande,
6 onças de camarão picado , descascado,

lavado e semeado

¼ colher de chá de sal

¼ colher de chá de pimenta

- pré-aqueça o forno a 350 graus Fahrenheit .
- em uma frigideira refratária de 25 cm, aqueça o óleo e acrescente a cebola. refogue até ficar macio, 3 a 4 minutos. adicione o pimentão, a abobrinha e o alho. refogue por 2 minutos.
- em uma tigela separada, bata os ovos. adicione lentamente à mistura de vegetais. adicione a salsa e o tomate. Arrume os camarões por cima e polvilhe com sal e pimenta. coloque no forno pré-aquecido e leve ao forno até endurecer, 10 a 15 minutos.
- sirva quente.

análise nutricional por porção

277,25 calorias; 15,94 gramas de gordura (52% de calorias da gordura); 24,73 gramas de proteína; 8,31 gramas de carboidrato; Colesterol 555,32 miligramas; 381,70 miligramas de sódio

jambalaya de camarão

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 15 minutos para preparar e 30 a 40 minutos para cozinhar

serve: 8

***certifique-se de** usar arroz de grão longo nesta receita. Se você usar um arroz mais forte, como o arroz integral de grãos curtos,*

precisará aumentar o tempo de cozimento, pois ele demorará mais para cozinhar. esta receita é uma refeição completa e é uma ótima sobra para o almoço ou outra refeição.

2 colheres de sopa de
azeite de oliva extra-virgem
1 cebola grande, picada finamente
1 pimentão vermelho grande,
½ pimentão verde grande
picado ,
½ xícara de aipo picado,
1 alho-poró pequeno picado
1 (10 onças) pode
chiles verdes em cubos
½ libra fresco cogumelos,
limpos e fatiados
5 dentes de alho picados
4 xícaras de caldo de vegetais
1½ xícaras de arroz integral de grãos longos
1 colher de sopa de
salsa fresca picada
½ colher de chá de tomilho seco
1 (14½ onças) de tomate cozido
com orégano e manjeriço
1 quilo de camarão médio,
lavado , descascado e desenvolvido

• frite a cebola, pimentos, aipo, alho-poró, Chiles , e cogumelos em um holandês forno sobre calor médio-alto durante 7 minutos, ou até que os vegetais são suaves. adicione o alho e cozinhe por mais 2 minutos. adicione o caldo de legumes, arroz, ervas e tomates. leve para ferver e reduza o fogo para baixo. cubra e cozinhe até que o arroz esteja macio, cerca de 30 minutos. adicione o camarão e aqueça.

análise nutricional por porção

268,68 calorias; 7,01 gramas de gordura (23% calorias de gordura);
18,25 gramas de proteína; 33,81 gramas de carboidrato; Colesterol
de 87,41 miligramas; 1179,89 miligramas de sódio

espinafre e quiche de cogumelos

sem nozes

tempo de preparação: 15 minutos para preparar e 40 a 45 minutos para assar

serve: 6

esta quiche é ótima para o café da manhã, almoço ou jantar. acho que não vai durar muito em sua casa, mas com certeza vale como sobras. isso é uma ótima refeição para um brunch durante as férias. você também pode fazer esta receita usando suíço acelga-é delicioso.

4 xícaras de espinafre fresco, lavado (ou
10 onças congeladas)

2 colheres de sopa de azeite

½ xícara de cebola roxa picada

2 dentes de alho finos

1 xícara de cogumelos,
massa folhada fatiada (ver página 223)

½ xícara de queijo cottage

1 xícara de queijo suíço ,

2 ovos grandes ralados , batidos

1 xícara de leite

¼ colher de chá de noz-moscada ralada

½ colher de chá de sal

¼ colher de chá de pimenta

• pré-aqueça o forno a 350 graus Fahrenheit .

- Cozinhe o espinafre no vapor até murchar, cerca de 5 minutos. escorra bem e deixe esfriar. certifique-se de espremer o excesso de líquido do espinafre e pique grosseiramente.
- em uma frigideira média, aqueça o óleo e refogue a cebola até ficar macia. adicione o alho e os cogumelos e continue cozinhando por 2 a 3 minutos. adicione o espinafre e misture bem. Abra a massa e coloque-a com cuidado em uma travessa de torta untada. espalhe o queijo cottage sobre a massa. em seguida, espalhe a mistura de espinafre sobre o queijo cottage e, em seguida, espalhe o queijo suíço por cima.
- em uma tigela pequena, bata os ovos e misture com o leite, a noz-moscada, o sal e a pimenta. despeje sobre o espinafre e o queijo e leve ao forno por 40 a 45 minutos. as temperaturas do forno variam, portanto, verifique a quiche aos 35 minutos. se estiver definido, retire do forno. caso contrário, continue assando até que a quiche esteja firme e levemente dourada.

esta deliciosa quiche pode ser feita com antecedência e guardada na geladeira.

análise nutricional por porção

191,90 calorias; 13,42 gramas de gordura (62% calorias da gordura); 12,49 gramas de proteína; 5,51 gramas de carboidrato; Colesterol de 92,25 miligramas; 362,41 miligrama de sódio

vegetais fritos com molho de tomate

sem ovos ou nozes

tempo de preparação / cozimento: 30 minutos

serve: 4

***este é um** ótimo refogado, mas por si só não tem proteína. você pode adicionar tofu, frango ou carne bovina para aumentar a quantidade de proteína ou servi-los junto com o frango agridoce na página 127 ou a carne e brócolis salteados na página 84.*

2 colheres de azeite

1 cebola pequena, cortada finamente

¼ cenouras libra bebê, picadas

uma pequena pimentão vermelho, cortados finamente

3 dentes de alho, picado

1 pequenas abobrinha, cortado

½ libra fresco feijão verde, cozinhado, corte em meia

quatro folhas napa repolho, picado

1 colher de sopa de tomate pesto (veja abaixo)

sal e pimenta, a gosto

pesto de tomate:

⅓ copo tomates secos ao sol,

drenadas e amolecidas em água

de 3 a 4 dentes de alho, picado

azeite ¼ copo (mais se também secar)

e meio copo de manjerição fresco picado folhas

¼ copo fresco picado salsa

¼ de copo de queijo ralado parmesão

• aqueça o azeite em uma frigideira grande. Refogue a cebola, a cenoura e o pimentão vermelho em fogo médio-alto por 4 a 5 minutos e, em seguida, adicione o alho, a abobrinha, o feijão verde e o repolho. continue cozinhando até que os vegetais comecem a dourar e estejam bem cozidos. enquanto isso, coloque todos os ingredientes do pesto no liquidificador e bata até ficar homogêneo. abaixe o fogo e adicione o pesto de tomate, sal e pimenta.

- sirvo este prato com arroz vermelho, mas se não tiver arroz vermelho sirva com o arroz de sua preferência.

análise nutricional por porção

133,53 calorias; 8,93 gramas de gordura (59% de calorias da gordura); 3,51 gramas de proteína; 12,27 gramas de carboidrato; 1,08 miligrama de colesterol; 104,37 miligramas de sódio

pimentões recheados

sem laticínios ou ovos

tempo de preparação: 15 minutos para preparar e cerca de 45 minutos para cozinhar e assar

serve: 4

se você não tiver pinhões à mão, tente substituí- los por nozes ou pecãs. você pode deixar as nozes de fora, se preferir, mas elas realmente adicionam um sabor crocante e agradável ao prato.

½ xícara de arroz basmati cozido
2 colheres de sopa de azeite
1 cebola vermelha grande picada
2 dentes de alho picados
3 pimentões grandes (vermelho, verde ou amarelo)
½ libra de tomate roma , descascado e picado
5 tomates secos ao sol, picados
1 colher de chá moída cominho
½ colher de chá de base da Jamaica

½ colher de chá de pimenta em pó
3 colheres de sopa de salsa picada
⅔ xícara de pinhões

- pré-aqueça o forno a 350 graus Fahrenheit .
- cozinhe o arroz de acordo com as instruções da embalagem. deixou de lado.
- aqueça uma frigideira grande em fogo médio e refogue a cebola até ficar macia, cerca de 5 minutos. adicione o alho e refogue por mais 3 minutos.
- corte cada pimenta ao meio e retire as sementes. deixou de lado. entretanto, acrescente os tomates frescos e secos à cebola e ao alho e refogue por 1 minuto. adicione os temperos e a salsa e cozinhe por 2 minutos. Junte os pinhões e o arroz cozido e recheie os pimentões com esta mistura.
- despeje água no fundo de uma assadeira quadrada de 20 cm e coloque o lado de baixo dos pimentões para baixo. cubra com papel alumínio e leve ao forno por 30 minutos.
- descubra e asse por mais 15 minutos. sirva quente.

análise nutricional por porção

278,23 calorias; 22,98 gramas de gordura (70% de calorias da gordura); 5,72 gramas de proteína; 17,75 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 65,41 miligrama de sódio

abóbora recheada

sem ovos

tempo de preparação: 30 minutos para preparar e 20 minutos para assar

serve: 4

***anos atrás,** visitei o restaurante moosewood em ithaca , nova york. adoro todos os livros de receitas de moosewood e fiquei emocionado ao jantar em seu restaurante. Eu tinha uma abóbora recheada lá que me deixou maluco. mal podia esperar para voltar para casa e tentar fazer algo semelhante. este é o mais próximo que eu poderia chegar, e eu simplesmente adoro isso. eu espero que você também.*

2 de tamanho médio de abóbora
água, conforme necessário
cebola grande 1, picada finamente
um grande pimentão vermelho picado
finamente
um grande maçã picada finamente
2 colheres de azeite
3 dentes de alho, picado
1 colher de chá de alecrim fresco
¼ copo ralado fresco parmesão
queijo
½ copo nozes ou nozes,
picadas grosseiramente
½ colher de chá de sal
¼ colher de chá de pimenta moída na hora

- pré-aqueça o forno a 350 graus Fahrenheit .
- corte a abóbora ao meio e retire as sementes. Coloque a abóbora, com o lado cortado voltado para baixo, em uma assadeira e adicione água suficiente para cobrir o fundo da assadeira. Asse a 350 graus Fahrenheit por 30 a 40 minutos ou até que a abóbora esteja macia ao toque. retire do forno e reserve.
- em uma frigideira grande, refogue a cebola picada, o pimentão vermelho e a maçã no azeite por 4 a 5 minutos. adicione o alho e o

alecrim e continue a refogar por 1 minuto.

- retire o interior da abóbora (mas guarde as cascas), acrescente à mistura de cebola e refogue por 1 a 2 minutos. retire do fogo e acrescente o queijo parmesão e as nozes.

- coloque as cascas de abóbora com a pele voltada para baixo em uma assadeira e coloque cuidadosamente a mistura de vegetais em cada metade da abóbora. polvilhe com sal e pimenta. leve ao forno a 350 graus Fahrenheit por 20 minutos ou até que esteja bem aquecido.

análise nutricional por porção

159,47 calorias; 9,76 gramas de gordura (51% calorias da gordura); 3,52 gramas de proteína; 18,25 gramas de carboidrato; 50 miligramas de colesterol; 295,47 miligramas de sódio

bolo de carne de tomate seco ao sol

sem nozes

tempo de preparação: 30 minutos para preparar e cerca de 1 hora para assar

serve: 8

***esta é uma** base maravilhosa para um bolo de carne, mas você certamente pode adicionar a ela. acrescente azeitonas kalamata, um pouco de vinho tinto ou flocos de milho no lugar do milho miúdo ou do cereal de arroz. Costumo fazer com o bisão, mas também pode ser feito com carne de vaca ou de peru.*

1 xícara de tomates secos ao sol
2 xícaras de água fervente
¼ xícara de arroz ou cereal de milho,
esmagado
1 cebola grande, picada
½ pimentão verde de tamanho médio, picado
1 colher de sopa de azeite de oliva
4 dentes de alho picados
2 colheres de sopa de cogumelos ou
caldo de vegetais
2 ovos grandes
½ xícara de queijo havarti cremoso ,
ralado
2 colheres de chá de manjerição seco
1 colher de chá de salsa seca
1 colher de chá de orégano seco
½ colher de chá de tomilho seco
½ colher de chá de
pimenta moída na hora
½ colher de chá de sal
1½ libra de peru moído, carne bovina
ou spray de óleo vegetal de búfalo

- pré-aqueça o forno a 350 graus Fahrenheit .
- amoleça os tomates na água a ferver e depois escorra. pique e coloque em uma tigela grande. adicione o cereal esmagado e misture bem. deixou de lado.
- Refogue a cebola e o pimentão no azeite até ficarem macios, cerca de 5 a 6 minutos. adicione o alho e refogue por mais um minuto. adicione à mistura de tomate e depois o caldo. bata os ovos e acrescente à mistura. misture bem. adicione o queijo, as ervas, os temperos e a carne. mexa até ficar bem misturado.
- pressione a mistura em uma forma de pão de 9 × 5 polegadas levemente coberta com spray de óleo vegetal. Asse por 1 hora ou até que a temperatura do pão, medida com um termômetro de torrefação, atinja 170 graus Fahrenheit .

- retire do forno e deixe esfriar por 5 a 10 minutos antes de retirar da forma de pão. corte em fatias e sirva quente.

análise nutricional por porção

303,06 calorias; 21,23 gramas de gordura (62% calorias da gordura); 21,07 gramas de proteína; 7,04 gramas de carboidrato; 121,49 miligramas de colesterol; 308,08 miligramas de sódio

frango agri-doce

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 10 minutos para preparar e até 1 hora e meia para assar

serve: 6

sirva isso com os vegetais refogados da página 123 e você terá uma ótima refeição.

½ xícara de molho de tamari sem trigo
¾ xícara de ketchup adoçado com frutas
¼ xícara de néctar de agave
3 dentes de alho picados
1 colher de chá de mostarda preparada
1 frango fritadeira, cortado em pedaços

- pré-aqueça o forno a 350 graus Fahrenheit .
- misture todos os ingredientes em uma tigela pequena, exceto o frango e mexa até ficar bem misturado.

- coloque os pedaços de frango em uma assadeira de 23 x 33 cm. cubra com o molho e asse por 1 a 1 hora e meia, ou até que esteja pronto.

análise nutricional por porção

121,04 calorias; 0,73 gramas de gordura (5% das calorias da gordura); 12,28 gramas de proteína; 19,05 gramas de carboidrato; 22,81 miligramas de colesterol; 1711,23 miligramas de sódio

fritada de vegetais

sem nozes

tempo de preparação / cozimento: 45 a 50 minutos

servir: serve 6

isso pode ser servido no café da manhã, brunch ou jantar. é lindo e repleto de carboidratos complexos e proteínas. o gosto é ótimo e deve ser servido quente.

2 colheres de sopa de azeite de oliva
1 xícara de cebola vermelha em fatias finas
1 xícara de batatas vermelhas em fatias finas
1 xícara de inhame em fatias finas
1 abobrinha pequena em fatias finas
1 xícara de espinafre picado
1 pimentão vermelho grande, picado
3 dentes de alho picados
4 ovos grandes
8 claras de ovo
1 colher de chá de orégano seco

1 colher de sopa de salsa seca
½ colher de chá de sal 110
gramas de queijo suíço ralado
¼ colher de chá de
pimenta moída na hora
½ xícara de tomates frescos picados

- em uma frigideira de 25 cm, aqueça o azeite e refogue a cebola até ficar macia, 4 a 5 minutos. adicione as batatas e o inhame e continue cozinhando, tampado, por 8 a 10 minutos ou até que as batatas estejam macias. adicione a abobrinha, o espinafre, o pimentão vermelho e o alho. cozinhe por 3 minutos. reserve a frigideira. desligue o fogo.
- em uma tigela grande, misture os ovos, as claras, as ervas e o sal. despeje sobre a mistura de vegetais e mexa para misturar bem. cozinhe em fogo baixo até que os ovos comecem a endurecer, cerca de 10 minutos. coloque os tomates picados por cima. polvilhe o queijo suíço e pimenta moída na hora por cima. cubra e cozinhe até que o queijo derreta e os ovos estejam firmes.

análise nutricional por porção

250,23 calorias; 13,41 gramas de gordura (47% calorias de gordura); 15,89 gramas de proteína; 16,75 gramas de carboidrato; Colesterol de 158,39 miligramas; 363,90 miligramas de sódio

macarrão, arroz e feijão

risoto de coração de alcachofra

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação / cozimento: 35 a 45 minutos

servir: serve 6

***eu amo risoto**, e essa versão é muito boa. Eu recomendo que você use azeitonas kalamata italianas nesta receita para realçar os sabores. se desejar adicionar um pouco de queijo, parmesão ralado fresco é melhor.*

2 colheres de sopa de azeite de oliva

1 cebola roxa grande picada

1 pimentão vermelho grande picado

4 dentes de alho picados

1 lata (12 onças) de

corações de alcachofra , escorridos, picados

½ colher de chá de alecrim seco

¼ xícara de salsa fresca

2 xícaras de arroz arborio 1 litro de cogumelo ou caldo de galinha ½

xícara de azeitonas, sem caroço e fatiado ½ colher de chá de sal ¼

colher de chá de pimenta moída

- em um forno holandês ou frigideira grande, aqueça o azeite em fogo médio. adicione a cebola roxa e refogue por 4 a 5 minutos. adicione o pimentão, o alho e os corações de alcachofra. continue a refogar por mais 2 a 3 minutos. adicione o alecrim, salsa e arroz. mexa para misturar todos os ingredientes.

- em uma panela separada, aqueça o caldo de cogumelos até ferver. adicione lentamente, uma concha de cada vez, à mistura de arroz, mexendo sempre e certificando-se de que todo o líquido seja absorvido antes de adicionar mais. continue esse processo até que todo o caldo tenha sido adicionado e a mistura de arroz esteja

totalmente cozida. adicione as azeitonas, sal e pimenta a gosto. sirva imediatamente.

análise nutricional por porção

383,66 calorias; 10,10 gramas de gordura (23% calorias da gordura); 7,75 gramas de proteína; 64,76 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 1051 miligramas de sódio

feijão e cogumelo pimenta

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 15 minutos de preparação e 1 hora de tempo de cozimento

servir: serve 8 a 10

se você está procurando uma refeição rica em proteínas, é isso. a combinação do feijão preto e feijão canelini com os cogumelos é deliciosa. as sementes de mostarda realmente adicionam um sabor único a este prato. sinta-se à vontade para ajustar a quantidade de mostarda de acordo com seu gosto. eu gosto de coentro adicional como guarnição. você também pode adicionar um bocado de guacamole por cima.

1 colher de sopa extra-virgem

óleo

1 a 2 colheres de sopa de sementes de mostarda

1 colher de sopa de pimentão em pó

1½ colheres de chá de cominho sementes ou
solo cominho

½ colher de chá de cardamomo

uma grande cebola picada
3 dentes de alho, picado
cogumelos $\frac{3}{4}$ libra, limpo
e cortado
 $\frac{1}{2}$ água copo
1 (14 onças) pode
feijão preto orgânico , drenado
1 (14 $\frac{1}{2}$ onça) pode
feijão cannellini (feijão branco),
drenado
3 xícaras de cogumelo ou
caldo de galinha
1 (6 onças) pode pasta de tomate
 $\frac{1}{2}$ xícara de coentro fresco

- aqueça o azeite em um forno holandês em fogo médio-alto. adicione as sementes de mostarda, pimenta em pó, cominho e cardamomo. mexa constantemente até que as sementes comecem a estourar. adicione a cebola, o alho, os cogumelos e a água. reduza o fogo e cozinhe por 10 minutos, coberto. Descubra e continue cozinhando até que o líquido seja absorvido e os vegetais estejam levemente dourados, mexendo sempre. adicione o feijão, o caldo de cogumelos e a pasta de tomate e mexa para misturar bem. adicione o coentro e cozinhe em fogo baixo até aquecer completamente - cerca de 1 hora.

- é maravilhoso servido com iogurte e coentro adicional.

análise nutricional por porção

323,13 calorias; 5,33 gramas de gordura (14% de calorias de gordura); 19,64 gramas de proteína; 52,72 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 658,96 miligramas de sódio

feijão e pimenta quinoa

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação / cozimento: 60 a 70 minutos

servir: serve 8

***quinoa é uma** semente leve e fofa, geralmente chamada de grão. adapta-se bem à maioria das receitas e adiciona uma textura agradável a esta receita.*

1 xícara de quinua, enxaguada e escorrida

2 xícaras de água

1 colher de sopa de óleo vegetal

1 cebola grande, cortada em cubos

1 pimentão verde grande,
picado finamente

1 pimentão vermelho grande, picado
finamente

1 xícara de cenoura em cubos

1 pimenta jalapeño, semeado e
picado finamente

2 (14 -ounce) latas de feijão,
drenado

1 (28 onças) lata de
tomates esmagados

1 colher de sopa de pimenta em pó

1 colher de chá de orégano seco

2 colheres de chá de cominho moído

½ colher de chá de sal

¼ colher de chá de pimenta moída

• combine a quinua e a água em uma panela. cubra e leve para ferver em fogo médio-alto. abaixe o fogo e cozinhe até que o líquido

seja absorvido e a quinua fique leve e fofa, cerca de 15 minutos. retire do fogo e deixe descansar por 10 minutos.

- enquanto isso, aqueça o azeite em uma frigideira grande e adicione a cebola, o pimentão, a cenoura e o jalapeño. Refogue por 5 a 6 minutos em fogo médio. Junte o feijão, o tomate esmagado e as ervas. cozinhe por cerca de 30 minutos em fogo baixo. adicione a quinua e aqueça. Tempere com sal e pimenta.

análise nutricional por porção

228,51 calorias; 2,82 gramas de gordura (8% de calorias de gordura); 11,11 gramas de proteína; 43,29 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 614,87 miligramas de sódio

hambúrgueres de feijão

sem laticínios ou nozes

tempo de preparação: 10 minutos para preparar e 10 a 15 minutos para cozinhar

servir: serve 4 (2 hambúrgueres por porção)

esses hambúrgueres podem ser servidos em cima de uma grande fatia de tomate e uma cama de alface, ou com uma salada e um vegetal para uma refeição rápida e fácil. para um hambúrguer sem ovos, combine 3 colheres de sopa de água com 1 colher de sopa de linhaça moída. Misture até engrossar e adicione à mistura.

½ xícara de abobrinha

1 xícara de cogumelos

2 dentes de alho

½ cebola pequena
1 ovo
2 colheres de sopa de azeite de oliva
1 colher de chá de manjericão seco
1 colher de chá de óleo vegetal
seco ½ colher de chá de salsa seca
1 xícara de farinha de feijão garbanzo
½ colher de chá de sal
¼ colher de chá de pimenta moída
1 colher de sopa de óleo vegetal para
fritar

- Pique a abobrinha, os cogumelos, o alho e a cebola. Coloque em uma tigela grande. adicione o ovo, o azeite, as ervas, a farinha de bico, o sal e a pimenta. misture até ficar bem misturado.
- em uma frigideira grande, aqueça o óleo vegetal em fogo médio-alto. com uma colher grande, retire a massa e coloque na frigideira para formar quatro a seis hambúrgueres com cerca de ½ polegada de espessura. abaixe a temperatura para média depois que eles começarem a dourar e cozinhe lentamente. eles devem cozinhar cerca de 5 minutos de cada lado.

análise nutricional por porção

141,39 calorias; 11,86 gramas de gordura (74% de calorias da gordura); 3,11 gramas de proteína; 6,46 gramas de carboidrato; 61,33 miligramas de colesterol; 314,52 miligramas de sódio

enchiladas de feijão

sem ovos ou nozes

tempo de preparação: 20 minutos para preparar e cerca de 20 minutos para cozinhar

servir: serve 4

as tortilhas de milho freqüentemente quebram ao enrolar com os recheios. então por que não experimentar a receita de crepe no lugar das tortilhas? eles não afetarão o sabor e o ajudarão a manter os burritos intactos enquanto você os come.

1 xícara de feijão cozido
1 xícara de feijão preto cozido
1 cebola pequena picada
2 dentes de alho picados
2 colheres de sopa de azeite de oliva
1 colher de sopa de chile em pó
1 colher de chá de cominho
1 colher de sopa de suco de limão
8 tortilhas de milho
3 xícaras de molho
½ xícara de queijo cheddar ralado
(opcional)

- pré-aqueça o forno a 350 graus Fahrenheit .
 - amasse o feijão em uma tigela até ficar homogêneo.
 - Refogue a cebola e o alho no óleo até começarem a dourar. adicione os temperos, o suco de limão e o feijão. calor completamente.
 - amoleça as tortilhas de milho enrolando-as em uma toalha úmida e colocando-as no microondas por 30 segundos. você também pode amolecer tortilhas em uma frigideira em fogo médio ou baixo. coloque cerca de ⅓ xícara da mistura de feijão e uma pequena quantidade de queijo em cada tortilha e enrole. coloque o lado da costura voltado para baixo em uma caçarola e cubra com o molho. polvilhe com o queijo restante. Asse por 15 a 20 minutos ou até que o molho comece a borbulhar e o queijo derreta.
- você pode usar queijo cheddar não lácteo, se preferir.

análise nutricional por porção

439,92 calorias; 14,98 gramas de gordura (30% calorias da gordura); 17,71 gramas de proteína; 64,38 gramas de carboidrato; Colesterol de 17,33 miligramas; 1195,73 miligramas de sódio

burritos de feijão preto

sem nozes

tempo de preparação: 30 minutos para preparar, do início ao fim

servir: serve 4

estes são os burritos favoritos do meu filho rory . gostamos deles com muito coentro e limão, mas você sempre pode cortá-los para se adequar ao seu gosto. também usamos iogurte no lugar do creme de leite e adoramos fazer guacamole caseiro para acompanhar essa refeição.

isso só dá para 4 pessoas; se quiser sobras, você realmente deve dobrar a receita. certifique-se de amolecer as tortilhas em uma toalha no forno ou use os crepes encontrados na página 214.

1 colher de sopa de azeite de oliva
1 xícara de cebola roxa picada
½ xícara de
pimentão verde picado
¾ xícara de pimentão vermelho picado
2 colheres de sopa de
pimenta jalapeño finamente picada
2 dentes de alho picados
1 lata de feijão preto,

escorrido e triturado

½ xícara de milho, fresco ou congelados

3 colheres de sopa de coentro

3 colheres de sopa de sumo de limão, frescos se possíveis

1½ colheres de chá de pimentão em pó

¼ sal colher de chá

1 colher de chá de cominho

pitada de flocos de pimenta vermelha

4 tortilhas de milho (amolecidas)

1½ copos Monterey jack queijo, triturados

½ copo salsa

¼ copo creme azedo (opcional)

- pré-aqueça o forno a 350 graus Fahrenheit .
- aqueça o azeite em uma frigideira grande ou forno holandês e acrescente a cebola. Refogue em fogo médio por 3 a 4 minutos, ou até ficar macio; em seguida, adicione o pimentão verde, o pimentão vermelho, a pimenta jalapeño e o alho; continue salteando por 3 minutos ou até que os vegetais estejam macios. adicione o feijão, milho, coentro, suco de limão, pimenta em pó, sal, cominho e flocos de pimenta vermelha. retire do fogo e reserve. coloque as tortilhas de milho em uma toalha úmida e leve ao micro-ondas por alguns segundos, ou amoleça no fogão a vapor em uma panela com um pouco de água.
- despeje meia xícara da mistura de feijão no centro de cada tortilha amolecida. cubra cada um com 2 a 4 colheres de sopa de queijo e enrole. coloque os burritos com o lado da costura para baixo em uma assadeira quadrada de 23 cm untada. polvilhe uma pequena quantidade de queijo por cima e leve ao forno por 15 a 20 minutos ou até aquecer completamente. Sirva com molho e creme de leite, se desejar.

análise nutricional por porção

482,93 calorias; 20,87 gramas de gordura (38% calorias da gordura); 23,41 gramas de proteína; 62,09 gramas de carboidrato;

Colesterol de 44,06 miligramas; 767,36 miligramas de sódio

massa cremosa de pesto

sem ovos ou nozes

tempo de preparação / cozimento: 20 minutos

servir: serve 6

A abóbora é uma ótima alternativa às massas tradicionais. Gosto de massa de lentilha também, porque é mais rica em proteínas e dá um sabor mais rico, mas é difícil de encontrar. peça ao seu dono da mercearia ou loja de alimentos naturais para encomendá-lo para você. você não ficará desapontado.

8 onças de macarrão de arroz

1 cebola roxa grande picada

5 dentes de alho picados

1 colher de sopa de azeite de oliva

8 onças de queijo neufchâtel $\frac{3}{4}$ xícara de caldo de galinha $\frac{1}{4}$ xícara

de vinho branco seco 1 xícara de manjeriço fresco picado sal

pimenta queijo parmesão (opcional)

- cozinhe o macarrão de acordo com as instruções da embalagem. drenar.

- numa frigideira grande, refogue a cebola e o alho no azeite até ficarem macios, cerca de 4 a 5 minutos. adicione o queijo e abaixe o fogo. mexa até o queijo derreter. não deixe essa mistura ferver ou queimar. Junte o caldo de frango, o vinho e o manjericão. mexa até que a mistura esteja bem misturada e o manjericão murcha. adicione água se estiver muito grosso.
- despeje sobre o macarrão de arroz e tempere com sal e pimenta a gosto. polvilhe com queijo parmesão, se desejar.

experimente esta receita usando espaguete de abóbora.

análise nutricional por porção

196,35 calorias; 10,35 gramas de gordura (46% das calorias da gordura); 6,72 gramas de proteína; 20,04 gramas de carboidrato; 28,73 miligramas de colesterol; 258,77 miligramas de sódio

lentilhas estilo indiano

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação / cozimento: 1 hora. pode ser feito com antecedência e guardado na geladeira

servir: serve 6

você vai adorar o leite de coco nesta receita. este prato vai aquecê-lo de dentro para fora. adicione mais vegetais se desejar; couve-flor funciona bem. sirva como acompanhamento ou para o almoço como acompanhamento com salada.

2 colheres de chá de sementes de mostarda

4 colheres de sopa de azeite de oliva

1 cebola picada finamente
3 dentes de alho picados
1 colher de sopa de
gingibre fresco ralado e descascado
1 colher de chá de açafrão moído
1 xícara de lentilhas vermelhas ou amarelas
4 xícaras de água
1¼ xícaras de leite de coco light
½ a 1 colher de chá de sal
moído na hora pimenta a gosto

- em uma frigideira grande, aqueça as sementes de mostarda no óleo. cozinhe até que as sementes comecem a estourar; adicione a cebola. continue cozinhando até a cebola ficar macia, 4 a 5 minutos. adicione o alho e o gengibre e continue cozinhando por 2 minutos. adicione o açafrão e mexa.
- adicione as lentilhas e cozinhe, mexendo sempre, até as lentilhas começarem a ficar translúcidas, cerca de 3 minutos.
- adicione a água, o leite de coco, o sal e a pimenta. mexa bem. leve para ferver, reduza o fogo e cozinhe por 45 minutos, até que esteja pronto.

análise nutricional por porção

337,64 calorias; 22,76 gramas de gordura (58% de calorias de gordura); 10,45 gramas de proteína; 26,53 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 402,27 miligrama de sódio

rissóis de lentilha com espinafre

sem laticínios ou ovos (contém óleo de amendoim)

tempo de preparação / cozimento: 30 minutos (não incluindo o tempo de imersão)

servir: serve 4

esses hambúrgueres são uma grande fonte de proteína e um maravilhoso almoço ou lanche. você pode armazená-los na geladeira por vários dias e eles ficam muito bem com um bocado de homus ou molho de amendoim por cima.

$\frac{3}{4}$ xícara de lentilhas vermelhas ou rosa,
lavadas

3 colheres de sopa de caldo de vegetais
e mais se necessário

3 xícaras de espinafre picado

1 pequena pimenta serrano 2 colheres de sopa de alho-poró picado
finamente 1 dente de alho $\frac{1}{2}$ colher de chá de sal 1 colher de sopa
de coentro picado 2 colheres de chá de farinha de arroz integral 3
colheres de sopa de amendoim óleo

- mergulhe as lentilhas em água durante a noite. escorra e bata no liquidificador com o caldo de legumes até ficar homogêneo.
- em uma tigela grande, misture todos os ingredientes, exceto o óleo de amendoim; misture bem.
- aqueça uma frigideira grande em fogo médio-alto e despeje uma colher de sopa de óleo de amendoim. coloque uma colher de sopa da mistura na frigideira e alise com as costas de uma colher. faça isso com tantos hambúrgueres quantos você puder caber na frigideira. cozinhe por 2 minutos de cada lado ou até dourar. retire do fogo e coloque em um prato. repita com a mistura de lentilha restante, aquecendo óleo extra entre os lotes, conforme necessário.

análise nutricional por porção

54,00 calorias; 5,90 gramas de gordura (34% calorias de gordura); 5,24 gramas de proteína; 20,65 gramas de carboidrato; 0,06 miligrama de colesterol; 196,83 miligramas de sódio

Risoto de cogumelo

sem ovos ou nozes

tempo de preparação / cozimento: 35 a 45 minutos

servir: serve 6

ah, eu amo essa receita. Eu recomendo fortemente que você use cogumelos selvagens nesta receita, como chanterelles. realmente realçará os sabores. Isso leva algum tempo, pois é preciso mexer o arroz enquanto ele cozinha, mas vale a pena.

1 libra de cogumelos, fatiados

4 colheres de sopa de azeite

4 dentes de alho picados

3 colheres de sopa de salsa picada

1 cebola pequena picada

$\frac{3}{4}$ xícara de arroz arborio 6 xícaras de caldo de vegetais, aquecido a

6 onças de queijo suíço fervente , ralado 1 colher de sopa de

estragão, se possível fresco sal e pimenta a gosto

- Refogue os cogumelos em 1 colher de sopa de óleo. adicione o alho e a salsa assim que os sucos dos cogumelos começarem a escorrer. retire do fogo e cubra. deixou de lado.
- em uma frigideira grande, refogue a cebola com o restante do azeite em fogo médio. adicione o arroz e mexa até que esteja coberto com o óleo e comece a estourar. adicione uma concha do caldo de legumes quente e mexa até que todo o líquido seja absorvido. adicione outra concha de caldo e continue esse processo até que todo o caldo tenha sido adicionado e o arroz esteja cozido. certifique-se de mexer continuamente.
- retire do lume e junte o queijo e o estragão. adicione os cogumelos, sal e pimenta e sirva.

análise nutricional por porção

313,0 calorias; 14,73 gramas de gordura (39% calorias da gordura); 11,23 gramas de proteína; 37,06 gramas de carboidrato; 15,18 miligramas de colesterol; 175,06 miligrama de sódio

presunto e massa de ovo

sem nozes

tempo de preparação: 30 minutos.

servir: serve 4

meu filho prefere bacon curado nesta receita, mas presunto também funciona bem e é o que é usado nesta receita na Itália .

Sra. O macarrão de arroz leepers mantém sua forma bem e é encontrado na maioria das lojas de produtos naturais ou em mercados maiores, como alimentos integrais, campos frescos e aveia selvagem. você também pode usar uma massa de milho / quinua ou abóbora espaguete.

1 colher de sopa de azeite

½ libra de presunto picado

4 dentes de alho picados

¼ xícara de vinho tinto

1 libra de macarrão de arroz

3 ovos grandes,

¼ xícara de salsa fresca batida ou 1 colher de sopa seca

1 xícara de queijo parmesão

½ colher de chá de pimenta moída na hora

- aqueça uma frigideira grande a médio-alto e cozinhe o presunto até ficar crocante, 3 a 5 minutos. adicione o alho e continue cozinhando até ficar macio. escorra o excesso de gordura e acrescente o vinho. reduza o fogo para médio e cozinhe, deixando a mistura reduzir. desligue o fogo.

- entretanto, cozinhe o macarrão de acordo com as instruções da embalagem. ao escorrer o macarrão, adicione imediatamente os ovos batidos e mexa rapidamente para que os ovos cozinhem rapidamente. adicione a mistura de presunto e salsa. mexa para misturar bem.

- adicione o queijo parmesão e mexa bem. adicione pimenta. sirva imediatamente.

nota: ao adicionar os ovos crus a esta receita, certifique-se de adicioná-los imediatamente após escoar a água do macarrão, para que o macarrão fique muito quente e os ovos cozinhem rapidamente. se estiverem escorrendo, o macarrão não estará quente o suficiente e você deverá devolver a panela ao fogão para aquecer.

análise nutricional por porção

426,52 calorias; 17,46 gramas de gordura (37% de calorias da gordura); 129,09 gramas de proteína; 31,09 gramas de carboidrato; Colesterol 214,82 miligramas; 1.800 miligramas de sódio

risoto de abóbora

sem ovos ou nozes

tempo de preparação: 5 minutos para preparar e 30 minutos para cozinhar

servir: serve 6

este risoto é maravilhoso servido com salada, vegetais e salmão. também combina bem com peru, porco assado ou presunto. é claro que você não precisa servir com carne ou peixe; é ótimo por si só.

1 colher de sopa de azeite de oliva

1 cebola roxa grande, picada finamente

1 colher de chá de noz-moscada ralada

4 xícaras de

caldo de frango ou vegetal

½ xícara de vinho branco

1 (14 onças) lata de purê de abóbora

1 ½ xícaras de arroz arborio ½ xícara de queijo parmesão ralado 2 dentes de alho picados pitada de pimenta moída na hora pitada de flocos de pimenta vermelha

- em uma frigideira grande ou forno holandês aqueça o azeite em fogo médio-alto. adicione a cebola e refogue até ficar macia, 4 a 5 minutos. adicione o alho e refogue por mais 1 a 2 minutos. adicione o arroz arborio e mexa para dourar levemente.
- aqueça o caldo de frango em uma panela pequena até ferver. mantenha-o quente e adicione uma concha de caldo à mistura de arroz. mexa até que o caldo seja absorvido e, em seguida, adicione outra concha. continue esse processo até que todo o caldo tenha sido adicionado e o arroz esteja cozido.
- adicione a abóbora e o queijo parmesão à mistura e mexa até ficar bem misturado. adicione os flocos de pimenta vermelha e a pimenta moída. (uso muita pimenta moída nesta receita.) Adicione também a noz-moscada e mexa até misturar bem. sirva quente.

análise nutricional por porção

183,40 calorias; 5,50 gramas de gordura (28,60% de calorias da gordura); 8,30 gramas de proteína; 22,60 gramas de carboidrato; Colesterol de 9 miligramas; 900 miligramas de sódio

Risoto de pimenta vermelha e butternut

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação / cozimento: 1 hora

servir: serve 6

esse risoto é ótimo em qualquer época do ano, mas o inverno é minha época favorita para servi-lo. Eu criei esta receita usando o que eu tinha na minha geladeira, então você pode sair da receita e incluir seus vegetais favoritos também. você pode adicionar até $\frac{3}{4}$ xícara de queijo suíço ralado nesta receita, se não se importar com laticínios, e parmesão fresco também.

1 libra de abóbora
4 colheres de sopa de azeite
1 cebola grande picada
2 dentes de alho picados
2 pimentões vermelhos, cortados finamente
1 pimentão amarelo fatiado
1 xícara de arroz arbóreo 5 xícaras de caldo vegetal $\frac{1}{2}$ xícara de queijo parmesão vegan 1 colher de sopa de estragão fresco se possível sal e pimenta

- cozer a vapor ou asse a abóbora até ficar macia. descasque e cubra.
 - refogue a cebola no azeite. adicione o alho e os pimentos. em seguida, acrescente o arroz * e mexa até ficar bem coberto com óleo.
 - aqueça o caldo de legumes em uma panela pequena e, quando estiver bem quente, acrescente uma concha de cada vez à mistura de arroz. mexa até que toda a umidade seja absorvida, depois acrescente outra concha cheia de caldo. continue adicionando o estoque um pouco de cada vez. quando todo o caldo tiver sido adicionado, ou o arroz estiver cozido, junte o queijo e o estragão fresco. retire do fogo e acrescente a abóbora. Tempere a gosto.
- O arroz arborio de lentilha pode ser encontrado na maioria das lojas de alimentos naturais e adiciona proteína. é um bom substituto para o arroz arborio tradicional .

análise nutricional por porção

307,05 calorias; 10,42 gramas de gordura (28% calorias da gordura); 5,74 gramas de proteína; 50,59 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 182,56 miligramas de sódio

feijão frito

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação / cozimento: 2 horas, sem contar o tempo de imersão

servir: serve 8

esta receita é muito básica. você pode adicionar chiles , pimentas ou outros vegetais, mas eu gosto de ter uma versão básica de feijão que eu possa usar como base para outros pratos. pode ser servido junto com arroz ou salada, ou usado em tacos ou burritos.

2 xícaras de feijão seco

3 colheres de sopa de azeite

2 cebolas grandes picadas

5 dentes de alho picados

2 colheres de chá de cominho em pó

¼ colher de chá de pimenta-caiena ou
pimenta do reino moída na hora

1 colher de chá de sal

- molhe o feijão durante a noite. escorra a água e adicione água doce. cozinhe por cerca de 1 hora e meia ou até que o feijão esteja macio. drenar.

- Numa frigideira grande aqueça o azeite e acrescente a cebola. Refogue em fogo médio até a cebola ficar macia, 5 a 8 minutos. adicione o alho e o cominho e continue cozinhando por mais 3 a 4 minutos.
- amasse o feijão em uma tigela grande e adicione à mistura de cebola (amasse com um garfo ou espremedor de batatas). misture bem e aqueça. adicione a pimenta caiena ou pimenta moída na hora e sal e sirva.

análise nutricional por porção

108,63 calorias; 5,69 gramas de gordura (5,69% de calorias da gordura); 3,30 gramas de proteína; 11,81 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 469,07 miligrama de sódio

arroz espanhol

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 10 minutos para preparar e cerca de 30 minutos para cozinhar

servir: serve 10

com meninos grandes para manter alimentados ao longo dos anos, descobri que esta receita combinada com burritos é uma refeição rápida e saudável. eu adoro por si só com guacamole por cima e um pouco de salsa. combinado com uma salada, você tem um almoço ou jantar rápido que não só é bom, mas fácil de fazer.

½ cebola roxa grande, picada
finamente

½ pimentão vermelho grande picado
finamente
¼ pimentão verde grande,
picado
2 dentes de alho, picado finamente
1 talo grande de aipo, picado
finamente
½ colher de chá de cominho moído (pode
usar menos, se desejar)
¼ colher de chá seco orégano
¼ colher de chá de
pimenta preta moída na hora
¼ colher de chá de sal marinho
½ xícara de tomate picado
½ xícara de molho de tomate
1 xícara de caldo de frango ou vegetal
1 colher de sopa de azeite
2 xícaras de arroz branco basmati
3 xícaras de água

- coloque a cebola picada, o pimentão, o alho e o aipo em uma tigela grande. adicione as ervas e especiarias, os tomates e o molho de tomate. misture, acrescente o caldo de galinha e mexa. deixou de lado.

- aqueça uma frigideira grande e aqueça o azeite. adicione o arroz e aqueça até que o arroz comece a estourar. adicione os vegetais e água. cozinhe até que a maior parte do líquido tenha evaporado. quando o arroz começar a grudar na frigideira, desligue o fogo e tampe. deixe a frigideira descansar com a tampa por 5 minutos. mexa o arroz, coloque a tampa e cozinhe no vapor (sem fogo) por mais 15 minutos. fluff e sirva. pode ser servido com abacate e molho

análise nutricional por porção

161,60 calorias; 1,60 gramas de gordura (9% de calorias de gordura); 4,10 gramas de proteína; 32,10 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 272 miligramas de sódio

pilaf de vegetais indianos picantes

sem laticínios ou ovos (contém amendoim)

tempo de preparação: cerca de 70 minutos

servir: serve 8

***arroz integral** é ótimo, mas adicionar vegetais e temperos o torna realmente delicioso. se você tem alergia a amendoim, substitua por castanha de caju picada; funciona tão bem.*

3 colheres de sopa de azeite de oliva
1 cebola roxa grande picada finamente
1 pimentão vermelho grande, cortado em cubos
4 dentes de alho, picado finamente
2 xícaras de arroz integral cru
¼ colher de chá de cravo
½ colher de chá de cominha moída
1 colher de chá de canela em pó
1 colher de chá de gengibre fresco descascado e ralado
4½ xícaras de vegetais caldo ou água
1 xícara de feijão verde, cortado em pedaços pequenos
1 xícara de cenouras picadas
1 xícara de abobrinha picada
¾ xícara de ervilhas verdes (opcional)
¾ xícara de amendoim picado (opcional)
¼ colher de chá de pimenta moída na hora
pitada de sal, a gosto

- aqueça o óleo em um forno holandês em fogo médio. Refogue a cebola e o pimentão vermelho até ficarem macios, 4 a 5 minutos. adicione o alho, o pimentão vermelho, o arroz, o cravo, o cominho, a canela e o gengibre. cozinhe em fogo médio por 2 a 3 minutos. adicione o caldo de legumes e mexa bem. leve para ferver, adicione o feijão verde, a cenoura e a abobrinha e cozinhe por 45 a 55 minutos ou até que os vegetais estejam macios e o arroz cozido. adicione as ervilhas e aqueça, se usar. se desejar, cubra com amendoim picado. Tempere a gosto.

análise nutricional por porção

395,0 calorias; 15,0 gramas de gordura (33,3% de calorias da gordura); 12,3 gramas de proteína; 55,20 gramas de carboidratos; Colesterol 1,0 miligrama; 867,0 miligramas de sódio

saladas e vegetais

caranguejo louis

sem nozes

tempo de preparação: 20 minutos

servir: serve 2

nada supera o caranguejo de estercó fresco . é importante usar caranguejo fresco nesta salada. fique à vontade para usar outro molho para salada se preferir não comer laticínios, pois há creme de

leite neste molho. você pode usar o creme de leite de tofu no lugar dos laticínios.

1/3 libra de caranguejo cozido
2 cebolas verdes picadas
1 talo de aipo, finamente picado
1 pimentão vermelho pequeno,
picado
2 xícaras de verduras misturadas, enxaguadas e
escorridas
2 ovos cozidos duros, sem casca e
fatiados
1 abacate firme, descascado, sem caroço
e fatiado em fatias finas
azeitonas (opcional)

curativo:

1/4 xícara de creme de leite
3 colheres de sopa de
vinagre de maçã
3 colheres de sopa de molho de frutos do mar
1 colher de sopa de néctar de agave ou
adoçante de frutas
sal e pimenta, a gosto

- em uma tigela grande, misture o caranguejo e todos os vegetais, exceto as verduras e o abacate. em uma tigela pequena, misture os ingredientes do molho e adicione à mistura de caranguejo. mexa para misturar bem. cubra e esfrie.
- arrume as verduras em um prato e cubra com os ingredientes da salada. coloque os ovos fatiados e o abacate por cima, acrescente as azeitonas, se desejar, e sirva.

análise nutricional por porção

473,78 calorias; 29,75 gramas de gordura (54% das calorias da gordura); 26,07 gramas de proteína; 32,59 gramas de carboidrato; Colesterol de 280,82 miligramas; 934,68 miligramas de sódio

salada de repolho maçã-pêra

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 15 minutos para preparar e 2 horas para relaxar

servir: serve 6

as nozes também funcionam bem nesta salada. se você não tiver sementes de papoula à mão, acrescente um punhado de nozes. esta é uma ótima salada de lanche para as crianças depois da escola, ou para um almoço escolar.

½ cabeça de repolho verde picado
finamente

½ cabeça de repolho roxo, picado
finamente

½ xícara de radicchio, picado

3 cenouras pequenas, ralado

2 maçãs grandes, descascadas, sem núcleo
e picado

2 xícaras de peras, descascadas, sem núcleo e
picado

⅛ xícara de óleo de canola

⅛ xícara de vinagre de cidra

1 colher de sopa de xarope de arroz integral

2 colheres de chá de sementes de papoula
pitada de sal

¼ colher de chá de pimenta preta moída na hora

- coloque o repolho verde e roxo, o radicchio e as cenouras em uma tigela grande. descasque e pique as maçãs e as peras. adicione as maçãs e as peras à mistura de repolho.
- em uma tigela pequena, misture o óleo, vinagre, xarope de arroz integral, sementes de papoula, sal e pimenta.
- misture o molho com os vegetais e frutas e leve à geladeira por pelo menos 2 horas.

análise nutricional por porção

118,17 calorias; 4,80 gramas de gordura (36% calorias de gordura); 2,75 gramas de proteína; 19,31 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 219,31 miligrama de sódio

salada de maçã com quinua

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: cerca de 30 minutos

servir: serve 4

***se você tem dificuldade** para decidir o que comer no almoço ou o que enviar para a escola com as crianças, experimente esta salada. é cheio de proteínas, carboidratos complexos e tem um gosto bom. se as crianças não gostam de cebola crua, deixe-as de fora e acrescente um pouco de aipo. sinta-se à vontade para experimentar esta receita. você pode substituir a salsa por hortelã, substituir o caldo de vegetais por suco de maçã e usar peras em vez de maçãs. seja criativo!*

1 quinoa copo, bem enxaguado
2 chávenas de água
½ pequena pimentão vermelho
picado
⅓ copo vermelho cebola picada
½ copo cenoura ralada
¼ copo salsa, fresco, picado
¼ copo vinagre de maçã
2 a 3 colheres de sopa de caldo de vegetais
sal e pimenta, a prove
¼ colher de chá de canela em pó
1 dente de alho picado
1 maçã orgânica grande picada

- combine quinua e água em uma panela de 2 quartos. leve para ferver em fogo alto. quando a água ferver, reduza o fogo para baixo e cozinhe por 10 a 15 minutos, ou até ficar claro e fofo. reserve para esfriar.
- em uma tigela pequena, misture o pimentão vermelho, a cebola roxa, a cenoura ralada, a salsa, o vinagre de cidra, o caldo de legumes, o sal, a pimenta, a canela e o alho.
- adicione à quinua resfriada e mexa para misturar bem. adicione as maçãs picadas.

análise nutricional por porção

134,30 calorias; 1,80 gramas de gordura (11% de calorias da gordura); 4,20 gramas de proteína; 26,47 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 21,39 miligramas de sódio

salada de repolho estilo asiático

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 10 minutos

servir: serve 4

***o vinagre de arroz** nesta receita dá aquele toque asiático . esta é uma boa salada para levar para um potluck, já que todo mundo adora salada de ramen chinês , e esta é uma versão mais saudável dessa salada.*

Uma grande cenoura, descascados, e cortado finamente

repolho um copo vermelho, em fatias finas

1½ copos couve verde, cortada finamente

um copo napa repolho, cortada finamente

3 onças ervilhas, cortada finamente

2 colheres de sopa de verde cebolas

3 colheres de chá de vinagre de vinho de arroz

uma colher de chá seco mostarda

½ colher de chá de gengibre em pó

2 colheres de sopa de óleo vegetal

1 colher de sopa de óleo de gergelim asiático 2 colheres de chá de molho de tamari sem trigo sal e pimenta a gosto

- misture as cenouras com o repolho vermelho, verde e napa e coloque em uma tigela grande. adicione as ervilhas.

- em uma tigela pequena, misture o restante dos ingredientes, exceto o sal e a pimenta. mexa bem até que a mostarda e o gengibre se dissolvam e os óleos e o vinagre estejam bem

misturados. antes de servir, combine o molho e a salada de repolho e misture bem. Tempere com sal e pimenta, se desejar.

esta salada pode ser feita com antecedência e guardada na geladeira.

análise nutricional por porção

119,52 calorias; 8,42 gramas de gordura (62% das calorias da gordura); 2,45 gramas de proteína; 11,75 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 223,99 miligramas de sódio

feijão preto, pimenta vermelha, milho e salada de quinua

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 15 minutos

servir: serve 6

***a quinoa adiciona** um sabor de noz e proteína a esta salada. esta receita rende muito, e a salada é muito versátil. você pode adicionar outros vegetais a ele, ou misturar um pouco de manga picada para um pedaço de doçura.*

½ xícara de quinua, lavada
1 xícara de caldo de vegetais ou água
1 colher de sopa de azeite de oliva
¼ colher de chá de cominho moído
¼ colher de chá de sal
¼ xícara de suco de laranja
½ colher de chá de

pimenta moída na hora

1 (14 onças) lata de feijão preto,
escorrido

1 xícara de milho branco (opcional)

1 tomate grande picado

1 alho-poró grande picado

3 colheres de sopa de coentro picado

- combine a quinua com o caldo de legumes em uma panela. leve para ferver e reduza o fogo. cozinhe até ficar claro e fofo, cerca de 12 minutos. legal.

- em uma tigela grande, misture os ingredientes restantes. jogue bem. adicione a quinua e mexa novamente para misturar. sirva frio.

esta salada pode ser servida com verduras mistas. Costumo servir como um mergulho.

análise nutricional por porção

213,82 calorias; 4,30 gramas de gordura (18% de calorias de gordura); 8,96 gramas de proteína; 37,11 gramas de carboidrato; 0,41 miligrama de colesterol; 501 miligramas de sódio

feijão preto e salada de arroz

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 10 a 15 minutos para preparar e 1 hora ou mais para esfriar

servir: serve 4

esta salada é fácil de fazer e fornece uma dose saudável de proteínas e carboidratos complexos. pode ser guardado na geladeira por vários dias e é uma ótima refeição para um lanche rápido.

1 lata (15 onças) de feijão preto,
escorrido
3 xícaras de arroz integral cozido
¼ xícara de cebola vermelha picada finamente
¼ xícara de aipo picado

curativo:

1 colher de chá de coentro em pó
1 colher de chá de cominho em pó
3 colheres de sopa de coentro picado
¼ xícara de suco de laranja
1 colher de sopa de vinagre balsâmico
2 colheres de sopa de azeite de oliva
½ colher de chá de canela em pó
sal e pimenta, a gosto

- misture os ingredientes do molho em uma jarra de vidro e agite para misturar bem.
- Numa tigela, misture o feijão, o arroz, o aipo e a cebola e acrescente o molho. mexa para misturar bem. leve à geladeira para misturar os sabores.

análise nutricional por porção

356,63 calorias; 8,98 gramas de gordura (22% calorias da gordura);
11,98 gramas de proteína; 58,66 gramas de carboidrato; 0 miligrama
de colesterol; 215,88 miligrama de sódio

feijão preto e salada de molho

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 10 minutos para preparar e 1 hora para relaxar

servir: serve 6

esta salada é ótima para uma festa. é lindo, guarda bem na geladeira, podendo até ser servido como aperitivo com verduras ao lado.

1 (15 onças) pode feijão preto,
drenado

1/3 copo de laranja congelado suco
concentrado

2 jalapeño pimentão pimentas,
picado

1/4 copo de sumo de limão
e meio copo picado coentro

2 chávenas tomate picado

1/2 copo vermelho cebola picada

um tamanho médio de pimentão vermelho,
picado

1 pimentão verde de tamanho médio picado

1/2 xícara de milho (opcional)

1 abacate grande picado

- misture todos os ingredientes em uma tigela grande. cubra e coloque na geladeira por pelo menos 1 hora. mexa bem antes de servir.

análise nutricional por porção

164,0 calorias; 1,0 gramas de gordura (5,2% de calorias de gordura); 9,10 gramas de proteína; 32,40 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 16,0 miligramas de sódio

salada de frango frutada

sem ovos

tempo de preparação: 15 a 20 minutos

servir: serve 4

***sinta-se à vontade para** usar diferentes frutas e bagas nesta receita. esta salada pode ser uma refeição em si. tem um gosto bom, parece maravilhoso e conserva-se bem durante vários dias.*

2 xícaras de
peito de frango grelhado em cubos
1 xícara de mirtilos
1 xícara de framboesas
1 xícara de kiwi, descascado e cortado em
pedaços pequenos
½ xícara de melão, descascado e
cortado em cubos
2 colheres de sopa de queijo feta
3 colheres de sopa de
amêndoas fatiadas ou picadas
1 cabeça de alface romana ou
orgânico verdes mistos

curativo:

2 colheres de sopa de néctar de agave
⅛ xícara de vinagre de vinho tinto
¼ xícara de azeite de oliva
¼ xícara de suco de laranja fresco
¼ colher de chá de

pimenta preta moída na hora
pitada de sal

- em uma tigela grande, misture o peito de frango em cubos, mirtilos, framboesas, kiwi, melão, queijo feta e amêndoas e mexa bem para misturar.
- em uma tigela separada, misture os ingredientes do molho. misture os ingredientes da salada. Sirva esta salada amontoadas em cima das folhas de alface colocadas nas travessas.

análise nutricional por porção

294,69 calorias; 7,62 gramas de gordura (23% calorias de gordura); 26,26 gramas de proteína; 35,03 gramas de carboidrato; Colesterol de 63,67 miligramas; 149,77 miligramas de sódio

salada de frango ao curry com verduras

sem ovos ou amendoim

tempo de preparação: 20 minutos para preparar

servir: serve 6

O creme azedo de tofu, feito com soja, pode substituir o iogurte nesta receita. Também usei 120 gramas de creme de leite e cream cheese para um molho mais rico e macio. esta salada é um prazer para todos.

1 talo de aipo, fatiado em fatias finas
3 xícaras de
peito de frango cozido e em cubos
8 onças de iogurte puro ou iogurte de

soja puro

¼ xícara de chutney de manga

2 colher de chá de curry em pó

1 xícara de uvas vermelhas sem sementes

½ xícara de amêndoas, cortadas em fatias finas

½ maçã de tamanho médio, descascada
e picada

½ xícara de queijo feta (opcional)

salada mista de verduras

- coloque todos os ingredientes, exceto as verduras, em uma tigela grande. mexa para misturar.

- sirva sobre salada verde mista.

análise nutricional por porção

436,0 calorias; 12,39 gramas de gordura (25% das calorias da gordura); 41,85 gramas de proteína; 36,87 gramas de carboidrato; 90,22 miligramas de colesterol; 598,60 miligramas de sódio

salada grega

sem ovos ou nozes

tempo de preparação: 15 minutos

servir: serve 4

todos nós já ouvimos que a dieta mediterrânea é boa para nós, e esta é uma salada típica do mediterrâneo . aproveite sem culpa. ele oferece uma abundância de gorduras saudáveis, proteínas e

carboidratos complexos. para aumentar sua proteína e ômega-3, adicione algumas sardinhas em lata à salada.

1 cebola roxa pequena, cortada em fatias finas

1 pepino de tamanho médio, em fatias finas

10 azeitonas kalamata , sem caroço

3 tomates de tamanho médio, cortados em fatias

1 pimentão verde médio, cortado em fatias finas (opcional)

½ xícara de queijo feta

vinagrete:

2 colheres de sopa de azeite de oliva

2 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto

½ colher de chá de orégano seco

1 colher de sopa de salsinha fresca picada

¼ colher de chá de sal

¼ colher de chá de

pimenta moída na hora

1 dente de alho picado

- em uma tigela grande, misture a cebola, o pepino, as azeitonas kalamata , os tomates e o pimentão, se desejar.

- em uma tigela pequena, misture os ingredientes do vinagrete, mexendo bem. adicione o molho aos ingredientes da salada e misture bem. Esfarele o queijo feta sobre a salada e sirva.

- você também pode servir esta salada com verduras mistas.

análise nutricional por porção

180,57 calorias; 13,71 gramas de gordura (67% de calorias da gordura); 4,34 gramas de proteína; 11,93 gramas de carboidrato; Colesterol de 16,69 miligramas; 516,84 miligramas de sódio

salada de frutas jicama

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 10 a 15 minutos

servir: serve 6

jicama é uma raiz vegetal e não recebe a atenção que merece. adiciona um crocante maravilhoso às receitas e seu sabor leve não se sobrepõe aos outros ingredientes. é semelhante ao tofu no sentido de que assume os sabores com os quais é misturado.

1 laranja grande, descascada, seccionada e seções cortadas pela metade

1 toranja de tamanho médio, descascada, seccionada e seções cortadas em meio

litro de morangos, lavados, descascados e fatiados

1 xícara de melão fatiado

1 jicama pequena, descascada e cortada em fatias finas

curativo:

3 colheres de sopa de suco de laranja

1 colher de sopa de néctar de agave

1 colher de chá de mostarda dijon 1 colher de sopa de sementes de gergelim ¼ xícara de óleo de canola pitada de pimenta do reino moída na hora

- coloque a laranja, toranja, morangos, melão e jicama em uma tigela grande.

- em uma jarra de vidro, misture o suco de laranja e o néctar de agave. agite para misturar. adicione a mostarda e as sementes de

gergelim. mexe. adicione o óleo de canola e pimenta. agite até que a mistura esteja bem misturada e ligeiramente espessa. despeje uma pequena quantidade de molho sobre a mistura de frutas e misture bem. adicione mais curativo conforme necessário.

este molho funciona bem como uma marinada para frango ou outras carnes também.

análise nutricional por porção

181,03 calorias; 10,83 gramas de gordura (52% de calorias da gordura); 2,02 gramas de proteína; 21,74 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 19,43 miligramas de sódio

salada de batata Jimmy

sem laticínios ou nozes

tempo de preparação: 30 minutos

servir: serve 10

***esta é uma** velha receita de família. foi difícil fazer meu pai fornecer as quantidades exatas de ervas, portanto, sinta-se à vontade para ajustar os temperos de acordo com sua preferência. e o melhor!*

7 a 8 ovos cozidos grandes, descascados

7 a 8 batatas grandes cozidas, resfriadas e cortadas em cubos

1 lata de azeitonas pretas, fatiadas e escorridas

3 pickles de endro grandes, picados

4 talos de aipo, picada

½ xícara de cebola verde picada finamente

1 xícara de maionese

1 colher de sopa de mostarda seca
2 colheres de sopa de
vinagre de maçã
3 colheres de chá de tempero elegante para salada johnny (ou sal,
páprica e queijo
parmesão ralado seco)
2 colheres de chá de salsa seca
pitada de sal e pimenta de páprica
a gosto

- pique seis dos ovos cozidos e coloque em uma saladeira grande. adicione as batatas, azeitonas, pickles, aipo e cebolinha e mexa para misturar bem.

- adicione a maionese, a mostarda, o vinagre e a elegância da salada e misture bem com a mistura de batata. Adicione sal e pimenta a gosto.

- corte os ovos restantes e coloque por cima da salada de batata. polvilhe com elegância adicional de salada, salsa e páprica.

análise nutricional por porção

296,26 calorias; 13,46 gramas de gordura (40% calorias de gordura); 8,74 gramas de proteína; 37,14 gramas de carboidrato; 174,91 miligramas de colesterol; 908,12 miligrama de sódio

salada de manga

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 10 a 15 minutos

servir: serve 4

o que é uma ótima salada de verão. frutas frescas e ervas são uma combinação maravilhosa. qualquer fruta servirá nesta salada, então misture. experimente adicionar framboesas ou mirtilos, ou use os três.

1 manga grande, descascada e cortada em cubos

1 litro de morangos, lavados e descascados

1 colher de sopa de óleo de canola

2 colheres de sopa de suco de laranja ou suco de limão

¼ colher de chá de cominho moído

2 colheres de sopa de coentro fresco picado

¼ xícara de pimentão vermelho em cubos

2 colheres de sopa de cebola roxa em fatias finas

¼ colher de chá de flocos de pimenta vermelha

- misture todos os ingredientes em uma tigela grande e misture bem. tempere a gosto com sal, se desejar.

análise nutricional por porção

108,65 calorias; 1,91 gramas de gordura (15% calorias de gordura); 1,75 gramas de proteína; 24,14 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 4,61 miligramas de sódio

salada de frutas com nozes

sem laticínios, ovos ou amendoim

tempo de preparação: 1 hora

servir: serve 4

***folha de alface manteiga** pode ser cara, então fique à vontade para substituir os corações de alface orgânicos. Eu frequentemente compro os corações orgânicos no comerciante Joe's ou no meu mercado local.*

4 laranjas

grandes 1 grande. maçã, descascada, sem caroço e picada

1 pêra grande, descascada, sem núcleo e em cubos

½ xícara de suco de laranja, fresco se possível

2 colheres de sopa de xarope de arroz integral ou néctar de agave

½ colher de chá de canela em pó

3 colheres de sopa de suco de limão

3 colheres de sopa de azeite

½ xícara de groselha

1 manteiga de cabeça folha de alface ou corações de alface romana

1 cabeça de endívia belga 1 xícara de folhas de hortelã fresca ½ xícara de nozes ou nozes picantes (ver receita na página 50)

- descasque as laranjas e remova a casca branca. separe em segmentos e coloque em uma tigela grande. adicione a maçã e a pêra às laranjas. adicione o suco de laranja, o néctar de agave, a canela, o suco de limão e o azeite de oliva. misture bem com as frutas. adicione as passas de Corinto e jogue.

- lave a alface e a escarola e misture numa tigela com as folhas de hortelã. na hora de servir, cubra a mistura de alface com as frutas e decore com as nozes.

análise nutricional por porção

445,08 calorias; 21,32 gramas de gordura (41% calorias da gordura); 6,47 gramas de proteína; 67,74 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 50,03 miligramas de sódio

salada de quinoa tabule

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 20 a 25 minutos

servir: serve 8

O tabule tradicional é feito com cuscuz, que é um grão de trigo, então esta receita substitui o cuscuz pela quinua. eu acho que você sera surpreendido positivamente.

1 xícara de quinua
1 xícara de caldo de legumes
½ xícara de cenoura ralada
1 talo de aipo picado
1 xícara de tomate em cubos
1 xícara de pepino em cubos
1 xícara de salsa picada

curativo:

¼ xícara de suco de limão
⅛ xícara de azeite

2 colheres de sopa de alho picado
2 colheres de sopa de
hortelã fresca picada (ou 2 colheres de chá secas) de
sal e pimenta, a gosto

- prepare o molho para salada misturando o suco de limão, o óleo, o alho e a hortelã.
- enxágue bem a quinua e coloque em uma panela. adicione o caldo de legumes e leve para ferver. reduza o fogo e cozinhe em fogo baixo por cerca de 12 minutos ou até que o caldo seja absorvido. desligue o fogo e deixe esfriar.
- combine as cenouras, o aipo, os tomates e o pepino em uma saladeira grande e adicione a quinua e a salsa. despeje o molho sobre os ingredientes e mexa bem. Tempere com sal e pimenta.

análise nutricional por porção

196,10 calorias; 6,97 gramas de gordura (31% calorias da gordura);
5,64 gramas de proteína; 29,26 gramas de carboidrato; 0,41
miligrama de colesterol; 488,71 miligramas de sódio

salada de camarão

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 10 a 15 minutos

servir: serve 4

esta salada é muito refrescante. você pode melhorar adicionando algumas fatias de cenoura, pepino e tomate. isso torna as sobras

perfeitas para o almoço. ele armazena bem na geladeira por um a três dias.

$\frac{3}{4}$ libra de tamanho médio camarão,
tripa e preparados
 $\frac{1}{2}$ libra endívia
 $\frac{1}{2}$ folha manteiga libra alface
2 abacates firmes
um pequeno sino pimentão vermelho picado
 $\frac{1}{4}$ copo finamente picados verdes
cebolas
3 colheres de azeite
2 colheres de chá Dijon mostarda
1 colher de sopa de estragão fresco
2 colheres de sopa de sumo de limão
 $\frac{1}{2}$ colher de chá de pimenta-do-reino
a gosto

- lave a escarola e a alface e pique em pedaços de 2,5 cm.
- corte os abacates. em uma tigela grande, misture a pimenta, a cebola e o abacate.
- adicione o camarão e a alface e mexa bem. deixou de lado.
- em uma tigela pequena, misture o óleo, a mostarda, o estragão, o suco de limão e a pimenta. misture até que o molho fique espesso e macio. despeje sobre os ingredientes da salada e misture bem. tempere com sal, se desejar.

análise nutricional por porção

404,47 calorias; 29,83 gramas de gordura (63% calorias da gordura); 21,76 gramas de proteína; 17,37 gramas de carboidrato; Colesterol de 129,28 miligramas; 765,70 miligramas de sódio

salada de espinafre e pêra

sem ovos

tempo de preparação: 30 minutos

servir: serve 6

***Eu amo esta** salada, mas você pode misturá-la substituindo o espinafre por escarola ou verduras mistas. Eu uso pêras frescas sempre que possível, mas, quando você não consegue, pode ser enlatado. sempre escolha orgânico sempre que possível.*

8 xícaras de espinafre orgânico,
lavado e rasgado em pedaços
 $\frac{3}{4}$ xícara de nozes picantes (ver receita
página 51)
1 cebola roxa pequena, picada finamente
1 pimentão vermelho pequeno, picado
finamente
12 onças de peras embaladas em água,
picadas em pedaços pequenos,
ou peras frescas (líquido de reserva
para molho)
3 onças de queijo gorgonzola,
esfarelado

curativo:

2 colheres de chá de mostarda com mel ou mostarda
simples
 $\frac{1}{4}$ xícara de suco de
peras enlatadas
1 colher de chá de vinagre balsâmico
1 colher de sopa de azeite de oliva
sal e pimenta, a gosto

- coloque os ingredientes do molho em uma jarra de vidro e agite bem para misturar os ingredientes por igual. tempere a gosto, adicionando sal ou pimenta e mexendo bem.
- coloque o espinafre em uma saladeira grande. adicione as nozes picantes, cebola, pimenta e peras. mexa para misturar bem. despeje sobre o molho e misture bem. adicione o queijo esfarelado por cima e sirva.

análise nutricional por porção

280,98 calorias; 17,49 gramas de gordura (52,9% de calorias da gordura); 11,51 gramas de proteína; 28,41 gramas de carboidrato; Colesterol 19,16 miligramas; 218,53 miligramas de sódio

salada de repolho de brócolis agridoce

sem laticínios ou ovos

tempo de preparação: 10 minutos para preparar e até 2 horas para relaxar

servir: serve 4

se você gosta de crocante, essa salada é para você. entre o brócolis e a jicama, você exercitará seus maxilares. é uma salada rápida e fácil de fazer e você pode adicionar outros vegetais se quiser usar alguns. misture um pouco de pimentão vermelho picado ou aipo. você também pode adicionar pedaços de bacon cozido, se desejar.

½ xícara de maçã, descascada, sem caroço e ralada

3 xícaras de brócolis, picados finamente
½ xícara de cebola roxa, fatiada em fatias finas
½ xícara de amêndoas, fatiada
½ xícara de passas
½ xícara de jicama, descascada e fatiada
(opcional)

curativo:

¼ xícara de vinagre de vinho de arroz
1 colher de sopa de óleo de gergelim
1 colher de sopa de néctar de agave ou
adoçante de frutas
⅛ colher de chá de sal

- misture os ingredientes do molho em uma jarra de vidro e agite bem.

- misture os ingredientes da salada em uma tigela e regue com o molho. misture e cubra. leve à geladeira por até 2 horas. mexa novamente antes de servir.

análise nutricional por porção

238,73 calorias; 12,83 gramas de gordura (46% das calorias da gordura); 5,93 gramas de proteína; 36,36 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 91,40 miligramas de sódio

Salada de Três Feijões

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 30 minutos

servir: serve 4

as saladas de feijão são tão boas para você porque oferecem fibras e proteínas e realmente o preenchem. esta salada não é exceção. experimente usar outros grãos, como feijão-cera, soja e feijão preto. fique à vontade para servir como está ou em cima de uma cama de alface.

2 xícaras de feijão verde fresco

1 xícara de grão de bico cozido (enlatados, tudo bem)

1 xícara de feijão cozido (enlatados, tudo bem)

¼ xícara de cebola roxa em fatias finas

¼ xícara de pimentão vermelho picado

1 tomate grande picado

2 colheres de sopa de azeite

2 colheres de sopa de mostarda dijon 2 colheres de sopa de vinagre

1 colher de sopa de manjeriço fresco picado ou 1½ colher de chá

seca 1 colher de chá de adoçante de frutas ou néctar de agave ¼

colher de chá de pimenta preta moída na hora (ou a gosto) de sal, a gosto

- Cozinhe o feijão verde no vapor por cerca de 5 minutos ou até ficar macio e crocante. legal. Coloque em uma tigela grande. adicione o grão de bico, o feijão, a cebola, a pimenta e o tomate. misture.

- em uma jarra de vidro, misture o óleo, a mostarda, o vinagre, o manjeriço, o adoçante de frutas e a pimenta. Agite bem. despeje sobre a salada. jogue bem. deixe repousar 20 minutos antes de servir.

análise nutricional por porção

163,50 calorias; 1,49 gramas de gordura (8% de calorias de gordura); 8,22 gramas de proteína; 31,54 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 496,0 miligramas de sódio

cenouras com gengibre

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação / cozimento: 20 a 25 minutos

servir: serve 6

cenouras cozidas no vapor são boas, mas essas são melhores! a laranja e o gengibre fornecem realmente um sabor maravilhoso. você também pode usar manteiga de verdade se não estiver evitando laticínios.

1 quilo de cenouras

2 colheres de sopa de manteiga vegana para barrar

1 colher de sopa de néctar de agave

½ xícara de suco de laranja sem açúcar

¼ colher de chá de

gengibre fresco ralado e descascado

½ colher de chá de sal

¼ colher de chá de pimenta preta

moída

- lave bem as cenouras e corte em discos de ¼ de polegada. Cozinhe as cenouras em um vaporizador ou em uma panela com um pouco de água por cerca de 15 minutos ou até ficarem macias.

Assim que as cenouras estiverem cozidas, coloque a gordura vegetal em uma frigideira e acrescente o néctar de agave. adicione o suco de laranja e as cenouras e cozinhe por 5 minutos. adicione o gengibre, o sal e a pimenta e cozinhe até que esteja bem aquecido e uma bela cobertura se desenvolva.

análise nutricional por porção

110,25 calorias; 3,90 gramas de gordura (32% calorias de gordura); 1,28 gramas de proteína; 18,85 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 286,71 miligramas de sódio

curry de couve-flor

sem ovos ou nozes

tempo de preparação / cozimento: 40 minutos

servir: serve 4

esta receita vai fazer você gostar de couve-flor, se você ainda não gosta. o curry nesta receita não é exagerado e se você quiser experimentar algo diferente, use leite de coco no lugar do iogurte. também tornará a receita livre de laticínios.

3 colheres de chá de azeite de oliva
1 colher de sopa de
gengibre fresco descascado e picado finamente
1 cebola grande, picada
1 xícara de tomate picado
1 pimentão amarelo grande, fatiado
2 colheres de sopa de curry em pó (ver
caixa)

1 couve-flor grande, lavada
e picada grosseiramente
3 dentes de alho picados
1 xícara de iogurte desnatado
1 colher de sopa de suco de limão
1 colher de chá de sal
½ colher de chá de pimenta moída na hora

• coloque o óleo em uma frigideira ou forno holandês . adicione o gengibre, a cebola, o tomate e o pimentão e refogue em fogo médio por 4 minutos. reduza o fogo e adicione o curry em pó, a couve-flor e o alho, mexendo bem para cobrir os vegetais. cozinhe por 1 minuto. adicione o iogurte e leve para ferver. abaixe o fogo e cubra. cozinhe por 25 minutos ou até que a couve-flor esteja cozida. adicione o suco de limão, sal e pimenta.

análise nutricional por porção

102,94 calorias; 3,82 gramas de gordura (33% calorias da gordura);
4,81 gramas de proteína; 13,93 gramas de carboidrato; Colesterol
1,25 miligrama; 351,56 miligramas de sódio

pó de caril:

em uma tigela pequena, combine o seguinte:

½ colher de chá de cardamomo moído
½ colher de chá de canela em pó
½ colher de chá de coentro moído
¼ colher de chá de cravo moído
½ colher de chá de cominho moído
¼ colher de chá de cúrcuma moída
¼ colher de chá de pimenta chile em pó

deliciosas batatas estilo panela

sem laticínios ou nozes

tempo de preparação / cozimento: 30 minutos para preparar

servir: serve 4

***estas batatas são** muito bons, como eles são, mas você pode fazer um prato pequeno-almoço, omitindo o Worcestershire molho e adicionando 1 xícara de abobrinha e cogumelos picados na frigideira com o óleo e batatas. tempere com sal e pimenta e talvez uma pitada de alecrim fresco.*

4 batatas vermelhas médias, corte

em cubos ½ polegada

3 colheres de chá de óleo

½ colher de chá de sal

? Colher de chá pimenta preta

½ copo cebolas picadas verdes

2 colheres de sopa de fresco

salsa

1 colher de sopa worcestershire

molho de

1 colher de sopa de alho

- cozinhe as batatas em água fervente por 4 a 5 minutos até ficarem quase macias. escorra e deixe esfriar um pouco. aqueça o óleo em uma frigideira grande em fogo médio. adicione as batatas. cozinhe, mexendo sempre, por 12 a 15 minutos até que as batatas estejam douradas e crocantes. adicionar o verde cebola, salsa, Worcestershire molho e alho. cozinhe até ficar bem misturado, cerca de 1 minuto. Tempere com sal e pimenta. servir quente.

análise nutricional por porção

219,25 calorias; 10,31 gramas de gordura (42% das calorias da gordura); 3,59 gramas de proteína; 29,51 gramas de carboidrato; 0

miligrama de colesterol; 339,24 miligramas de sódio

bananas fritas

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação / cozimento: 10 minutos

servir: serve 4

***Passei** muito tempo na Flórida , e banana frita é um prato cubano comumente encontrado lá. adorei e vim para casa para criar minha própria versão. esta receita é muito básica, mas você pode temperá-la adicionando uma pitada de pimenta caiena e uma colher de chá de gengibre fresco ralado.*

2 bananas grandes,
2 colheres de sopa de azeite de oliva
¼ colher de chá de sal
de pimenta moída na hora

- descasque as bananas e corte longitudinalmente. em uma frigideira grande, aqueça o azeite em fogo médio-alto. adicione as bananas e cozinhe por 3 a 4 minutos de cada lado. eles devem ser levemente dourados e macios. polvilhe com sal e pimenta e sirva.

análise nutricional por porção

149,95 calorias; 7,02 gramas de gordura (41% calorias da gordura); 0,96 gramas de proteína; 23,60 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 148,51 miligrama de sódio

purê de batata com alho

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação / cozimento: 40 minutos para preparar

servir: serve 6

o alho nesta receita adiciona um sabor tão bom a essas batatas. você pode substituir batata por inhame, se quiser - inhames são avaliados em 25 no índice glicêmico e batatas brancas em 52.

2 ½ libras de batatas, lavadas

e descascadas

1 cabeça de alho

7 colheres de sopa de manteiga

derretida

2 colheres de sopa de farinha de arroz branco

1 xícara de leite de soja, aquecida a ferver

salsa

sal e pimenta, a gosto

- pré-aqueça o forno a 325 graus Fahrenheit .
- derreta 5 colheres de sopa da gordura.
- partir a cabeça do alho e colocar todos os cravos, com as películas, numa assadeira. regue com a pasta amanteigada derretida e leve ao forno por cerca de 30 minutos, ou até ficar macio. retire do forno e retire as películas. Amasse o alho com as 2 colheres de sopa de manteiga restantes em uma frigideira em fogo médio. adicione a farinha e mexa para engrossar. adicione lentamente o leite de soja um pouco de cada vez, mexendo sempre, até que a mistura fique lisa e espessa.

- enquanto isso, ferva as batatas até ficarem cozidas, cerca de 15 minutos. amasse e acrescente a mistura de alho. mexa para misturar bem. acrescente mais leite de soja, se necessário, e acrescente a salsa, o sal e a pimenta. servir quente.

você pode substituir manteiga por manteiga se preferir - mas então não será isento de laticínios.

análise nutricional por porção

336,62 calorias; 14,20 gramas de gordura (39% das calorias da gordura); 5,49 gramas de proteína; 46,40 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 158,35 miligramas de sódio

cogumelos portobello grelhados

sem laticínios, ovos ou amendoim

tempo de preparação / cozimento: 15 minutos

servir: serve 2

esta é uma receita rápida e fácil que fornecerá comida suficiente para dois. se quiser servir mais, dobre a receita. esses cogumelos armazenam bem na geladeira e têm um gosto ótimo como sobras.

2 cogumelos portobello grandes azeite ou óleo vegetal spray de sal
pimenta 2 colheres de chá de azeite 1 xícara de cebolas picadas 3
dentes de alho 2 xícaras de espinafre picado ¼ xícara de nozes
picadas ½ colher de chá de pimenta moída na hora ½ colher de chá
de manjerona seca ½ colher de chá de alecrim seco 2 colheres de
sopa de vinho branco

- aqueça a grelha ou grelha.
- para preparar os cogumelos retire os talos e regue com azeite ou pulverize com óleo vegetal. polvilhe os cogumelos com sal e pimenta e grelhe de cada lado até ficarem macios, cerca de 4 minutos. se estiver usando uma grelha, fique de olho nos cogumelos para que não queimem. deixou de lado.
- Numa frigideira grande aqueça o azeite em fogo médio. adicione a cebola, o alho, o espinafre e as nozes e refogue por 4 a 5 minutos ou até ficar macio. adicione as ervas e o vinho e continue cozinhando até que o líquido seja absorvido. coloque a tampa dos cogumelos virada para baixo em uma travessa e recheie com a mistura de vegetais. tempere com mais sal e pimenta, se desejar.

análise nutricional por porção

246,43 calorias; 14,67 gramas de gordura (51% calorias de gordura); 9,20 gramas de proteína; 23,35 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 40,36 miligramas de sódio

batatas novas e ervas

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparo: 10 minutos para preparar e 20 minutos para cozinhar **servir:** serve 8

Batatas novas assadas são um acompanhamento perfeito para quase tudo. Eu adoro servidos com salmão, mas ficam ótimos com qualquer tipo de carne ou peixe. use ervas frescas, se possível.

3 libras de batata
2 colheres de sopa de azeite de oliva
1 cebola doce pequena
1 colher de sopa de alho picado
1 colher de sopa de manjeriço seco
1 colher de sopa de orégano seco
1 colher de sopa de salsa seca
1 colher de sopa de sal e pimenta de alecrim seco
, a gosto

• lave as batatas e cozinhe no vapor até ficarem macias. deixe de lado. Numa frigideira grande aqueça o azeite e refogue a cebola até ficar macia, cerca de 4 minutos. adicione o alho e continue cozinhando por 1 minuto. adicione as batatas e as ervas e mexa bem. refogue por cerca de 10 minutos ou até que as batatas estejam bem aquecidas. tempere a gosto com sal e pimenta, se desejar.

análise nutricional por porção

61,82 calorias; 3,73 gramas de gordura (20% calorias de gordura); 3,55 gramas de proteína; 29,14 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 12,10 miligramas de sódio

recheio de quinua

sem laticínios, ovos ou amendoim

tempo de preparação / cozimento: 30 minutos

servir: serve 10

***as senhoras que assistiam às** minhas aulas de culinária adoravam este prato. i recheado Cornish galinhas joga com este recheio, e depois tinha sobra suficiente para preparar uma caçarola separado. depois de fazer isso, você vai querer fazer de novo e de novo. você não precisa usá-lo como recheio; Costumo servir como acompanhamento. é lindo de se ver e tem gosto divino.*

4 colheres de sopa de azeite de oliva
1 cebola roxa de tamanho médio,
picada
1 pequena abóbora,
descascada, sem sementes e cortada em cubos
1 pimentão vermelho pequeno, picado
2 dentes de alho, picado
1 maçã grande, descascada, sem núcleo e
picada
1 xícara de cogumelos, fatiados
1 colher de sopa de
sal de sálvia seca e pimenta moída na hora
4 xícaras de água
3 folhas de louro
2 xícaras de quinua
1 xícara de cranberries secas
½ xícara de salsa fresca picada
½ xícara de suco de nozes picadas
de 1 limão

- aqueça 3 colheres de sopa de óleo em uma frigideira grande. Refogue a cebola, a abóbora, o pimentão, o alho, as maçãs e os cogumelos em fogo médio até a cebola ficar macia e a abóbora dourar. adicione a sálvia, sal e pimenta a gosto. deixou de lado.
- leve 4 xícaras de água para ferver. adicione as folhas de louro e a quinua. depois que a água ferver novamente, reduza o fogo e tampe. cozinhe por cerca de 20 minutos. retire do fogo e descarte as folhas de louro. Combine os legumes salteados e a quinua. adicione o óleo restante. adicione os cranberries secos, salsa fresca, suco de limão e nozes. misture e sirva.

análise nutricional por porção

427,94 calorias; 8,84 gramas de gordura (16% calorias de gordura); 6,08 gramas de proteína; 83,81 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 72,27 miligramas de sódio

feijão verde torrado

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação / cozimento: 15 a 20 minutos

servir: serve 4

feijão verde fresco no verão são maravilhosos nesta receita. Parece que não consigo fazer o suficiente, eles são tão populares. se você não tiver ervas de provence , use uma pitada de alecrim, tomilho, orégano e manjerona.

1 libra de feijão verde cortado

2 colheres de chá de azeite de oliva extra-virgem

¼ colher de chá de
pimenta moída na hora
1 colher de chá de ervas de provenç
1 colher de sopa de vinagre balsâmico

- aqueça o forno a 450 graus Fahrenheit . coloque todos os ingredientes, exceto o vinagre balsâmico em uma assadeira rasa e mexa até misturar bem.
- Asse por cerca de 12 minutos ou até que os grãos estejam macios. mexa uma vez durante o cozimento. retire do forno e salpique vinagre balsâmico no feijão antes de servir.

análise nutricional por porção

88,19 calorias; 2,79 gramas de gordura (28% de calorias da gordura); 3,61 gramas de proteína; 12,99 gramas de carboidratos; 0 miligrama de colesterol; 5,88 miligramas de sódio

abóbora assada com ervas

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 10 minutos para preparar e 30 minutos para assar

servir: serve 4

***você pode usar** qualquer tipo de abóbora nesta receita. Este prato é maravilhoso servido com carne de porco, frango ou peixe.*

2 colheres de sopa de azeite de oliva
6 xícaras de abóbora, descascadas,
sem sementes e

cortadas em cubos 2 dentes de alho picados

2 cebolas grandes, cortadas em quartos

1 pimentão vermelho grande,

cogumelos picados ½ libra, cortados

½ colher de chá de sal

½ colher de chá de pimenta

2 colheres de chá de ervas de provençe

- pré-aqueça o forno a 425 graus Fahrenheit .
- cubra levemente uma assadeira de 9 × 11 polegadas com 1 colher de sopa de azeite. coloque os cubos de abóbora no fundo do prato. adicione o alho, cebola, pimentão, cogumelos, sal, pimenta e ervas de provençe . Asse por 30 minutos ou até dourar e ficar macio. sempre que você assar vegetais, é importante virá-los ou mexê-los ocasionalmente. certifique-se de fazer isso na metade do tempo de cozimento.

análise nutricional por porção

189,06 calorias; 7,25 gramas de gordura (34% calorias da gordura); 4,49 gramas de proteína; 31,71 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 303,35 miligramas de sódio

Vegetais assados

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 10 minutos para preparar e 1 hora para assar / assar

servir: serve 6

esta receita é definitivamente um prazer para todos. Eu o levei a muitos jantares de ação de graças e à festa, e é muito popular. adoro a combinação de vegetais fornecida aqui, mas tenho amigos que me ligaram para dizer como fica bom com outros vegetais também. então experimente isso e, no verão, quando você tiver uma abundância de vegetais à sua disposição, tente adicionar outros à mistura.

1 batata-doce grande 1 batata doce
grande
2 cebolas grandes
½ libra de cogumelos
1 pimentão vermelho grande
4 cenouras grandes
4 dentes de alho,
azeite descascado
2 colheres de chá de
orégano fresco ou seco
2 colheres de chá de
salsa fresca picada
¼ xícara de manjeriço fresco picado
½ colher de chá de pimenta
¼ colher de chá de sal

- pré-aqueça o forno a 325 graus Fahrenheit .
- lave todos os vegetais e corte-os ou corte-os em pedaços do mesmo tamanho. deixe os dentes de alho inteiros.
- regue com uma pequena quantidade de azeite de oliva no fundo de uma assadeira de 23 x 28 cm e coloque os vegetais no fundo. polvilhe as ervas, sal e pimenta por cima dos vegetais e regue com um pouco mais de azeite.
- leve ao forno por até 1 hora ou até ficar macio. na metade do tempo de cozimento, mexa os vegetais para que não sequem, certificando-se de que fiquem cobertos com óleo. Fique de olho neles; você quer que eles sejam macios e crocantes, não secos. o tempo de cozimento pode variar.

análise nutricional por porção

174,81 calorias; 7,38 gramas de gordura (37% calorias da gordura); 3,67 gramas de proteína; 26,30 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 165,08 miligramas de sódio

feijão verde salteado

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 15 minutos

servir: serve 4

este prato de vegetais é rápido e fácil de preparar e é um bom acompanhamento para o curry de frango com manjerição na página 83 ou o curry de camarão na página 119. tem sabor asiático .

2 libras de feijão verde fresco,
lavado e aparado
1 colher de sopa de óleo de gergelim
2 colheres de sopa de caldo de vegetais
½ libra de cogumelos, cortados
em fatias finas
2 dentes de alho
2 colheres de chá de
gingibre fresco descascado e ralado
1 colher de chá de molho tamari sem trigo

- cozinhe o feijão no vapor por cerca de 8 minutos ou até ficar macio e crocante. em uma wok ou frigideira grande, aqueça o óleo e o caldo de legumes. adicione o feijão, os cogumelos, o alho e o gengibre fresco. refogue por 2 a 3 minutos ou até que a mistura

esteja bem aquecida. adicione o molho de tamari e continue cozinhando até a mistura engrossar e os vegetais ficarem macios.

análise nutricional por porção

125,86 calorias; 3,92 gramas de gordura (27% calorias da gordura); 6,39 gramas de proteína; 20,94 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 104,69 miligramas de sódio

espinafres salteados

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 15 minutos para preparar e cerca de 10 minutos para cozinhar

servir: serve 4

este vegetal verde é bom para você e leva apenas alguns minutos para fazer. é melhor feito com espinafre fresco, mas você pode usar congelado. se você usar congelados, certifique-se de escorrer o excesso de água antes de refogar.

4 xícaras de espinafre fresco picado
(ou 10 onças congeladas)

2 colheres de sopa de azeite

1 cebola roxa grande picada

3 dentes de alho,

cogumelos picados ½ libra, picados

2 colheres de chá de vinagre balsâmico

- lave bem o espinafre e cozinhe no vapor até murchar, cerca de 5 minutos.

- em uma frigideira pequena, refogue a cebola, o alho e os cogumelos. adicione o espinafre à mistura e salpique com o vinagre balsâmico.

análise nutricional por porção

103,62 calorias; 7,22 gramas de gordura (61% de calorias de gordura); 3,26 gramas de proteína; 8,63 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 27,43 miligramas de sódio

batatas à milanesa

sem ovos ou nozes

tempo de preparação: 10 minutos para preparar e 60 minutos para assar

servir: serve 8

como a vovó costumava fazer, só que deixei de fora o presunto. se quiser adicionar mais proteína, adicione presunto cozido picado ou presunto cozido. demora um pouco para assar, mas vale a pena esperar. cubra a assadeira com um spray de óleo vegetal para evitar que grude.

2 colheres de sopa de azeite de oliva

1½ a 2 colheres de sopa de araruta

2¼ xícaras de leite de soja

½ colher de chá de tomilho fresco ou seco

½ colher de chá de alecrim fresco

¾ xícara de queijo gorgonzola

½ colher de chá de sal marinho

¼ colher de chá de

pimenta moída na hora
3 libras de batatas, lavadas,
descascadas e cortadas em fatias finas
½ cebola grande , picado finamente
4 dentes de alho assados, queijo parmesão fatiado
, se desejar

- pré-aqueça o forno a 375 graus Fahrenheit .
- em uma panela, aqueça o azeite em fogo médio-alto e acrescente a araruta. misture e cozinhe por 1 minuto. adicione lentamente o leite de soja, mexendo sempre para evitar que a mistura grude na frigideira. adicione mais leite de soja se necessário. quando a mistura engrossar, acrescente as ervas e o queijo.
- cozinhe por 1 a 2 minutos ou até o queijo derreter. retire do fogo e acrescente o sal e a pimenta.
- cubra uma assadeira de vidro de 9 × 13 polegadas com uma camada de batatas fatiadas. adicione uma camada de cebola e alho assado. Despeje um pouco da mistura de queijo por cima e adicione outra camada de batatas. continue até terminar com o resto da mistura de queijo. polvilhe um pouco de queijo parmesão por cima, se desejar, e asse por 30 minutos, coberto. Descubra a assadeira e cozinhe por mais 30 minutos ou até que as batatas estejam macias quando testadas com um garfo.
- você também pode adicionar presunto cozido ou bacon canadense a esta receita.

análise nutricional por porção

208,56 calorias; 5,54 gramas de gordura (23% calorias da gordura);
6,49 gramas de proteína; 34,76 gramas de carboidrato; 2,37
miligramas de colesterol; 229,78 miligramas de sódio

abóbora recheada com purê de inhame

sem ovos ou nozes, e pode ser feito sem laticínios

tempo de preparação / cozimento: 2 horas, incluindo tempo de cozimento

serve: 8 a 10 (½ abóbora por pessoa)

este puré é ótimo por si só, servido nas férias, quando todos estão a preparar os seus inhames com marshmallows e toneladas de açúcar mascavo! Eu fiz isso usando abóbora e ficou muito bom. corte a abóbora ao meio, como faria com as bolotas, retire as sementes e depois asse.

purê de inhame:

3 libras de inhame (cerca de 6 a 7 de inhame vermelho de tamanho médio)

2 a 3 colheres de sopa de manteiga ou gordura sem laticínios

⅓ xícara de néctar de cacto de agave ou mel

¼ colher de chá de sal marinho

½ a ¾ colher de chá de canela em pó

⅛ colher de chá de noz-moscada ralada, fresca se possível

2 colheres de chá de gengibre cristalizado, ou fresco, descascado e picadinho

1 colher de chá de casca de laranja

abóbora:

4 a 5 abóboras de bolota

¼ xícara de agave cacto néctar de

raspas de 2 laranjas

1 colher de chá de gengibre em pó

2 colheres de sopa de manteiga ou gordura sem laticínios, folhas de sálvia frescas derretidas

- para fazer o purê, leve ao forno ou ferva os inhames (se for assá-los, lave e pique com o garfo em vários lugares. Coloque diretamente na grade do forno e leve ao forno pré-aquecido a 350 graus Fahrenheit até ficar macio, cerca de 1 hora).

- Assim que o inhame esfriar, descasque-o e coloque-o no processador de alimentos ou em uma tigela grande. se estiver usando um processador de alimentos, bata até ficar homogêneo. se estiver usando uma batedeira, mexa em fogo baixo até que a mistura fique fácil de trabalhar. aumente a velocidade e continue a misturar até ficar homogêneo. adicione o néctar de agave, ervas, manteiga, gengibre, casca de laranja e sal. continue a misturar até ficar bem misturado.

para preparar a abóbora, faça o seguinte:

- pré-aqueça o forno a 400 graus Fahrenheit .

- corte cada abóbora ao meio e retire as sementes e a polpa. coloque em uma assadeira. em uma tigela pequena, misture a manteiga, o néctar de agave, as raspas de laranja e o gengibre em pó. regue a mistura sobre cada metade da abóbora e coloque uma folha de sálvia em cada metade. Asse por 30 a 40 minutos ou até ficar macio. retire do forno e descarte as folhas de sálvia. coloque uma colher de purê de inhame em cada metade da abóbora e leve ao forno a 400 graus Fahrenheit até aquecer, cerca de 20 minutos.

análise nutricional por porção

310,74 calorias; 6,12 gramas de gordura (17% de calorias de gordura); 3,48 gramas de proteína; 63,69 gramas de carboidrato; 15.05 miligramas de colesterol; 56,37 miligramas de sódio

batata doce frita

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação / cozimento: 30 minutos

servir: serve 4

***oh garoto - batatas** fritas das quais você não precisa se sentir culpado. Eu amo estes! assim como meus filhos. são assados, não fritos, e são inhames, não batatas brancas. Preciso dizer mais?*

4 inhame pequeno

spray de azeite ou óleo vegetal

¼ colher de chá de sal

⅛ colher de chá de

pimenta moída na hora

⅛ colher de chá de noz-moscada ralada

1 colher de sopa de azeite

- pré-aqueça o forno a 450 graus Fahrenheit .
- esfregue os inhames e corte-os em quartos e, novamente, em fatias. coloque em uma única camada em uma assadeira que foi borrifada com um spray de cozinha vegetal ou azeite de oliva. Combine o sal, a pimenta, a noz-moscada e o azeite. pincele as batatas e asse por cerca de 20 minutos ou até que estejam douradas e crocantes.

análise nutricional por porção

208,97 calorias; 3,82 gramas de gordura (16% calorias de gordura); 2,31 gramas de proteína; 41,90 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 158,98 miligramas de sódio

vegetais com ervas de provence

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 10 minutos para preparar e 40 a 50 minutos para assar

servir: serve 4

Acontece que eu adoro abóbora, mas existem muitas outras abóboras para escolher, e todas elas vão funcionar bem com esta receita. misture algumas cenouras para colorir e um prato realmente bonito.

2 colheres de sopa de azeite

½ libra de cogumelos, cortados ao meio

2 a 4 dentes de alho, cortados ao meio

1 pimentão vermelho grande, fatiado

6 xícaras de abóbora,

semeado, descascado e cortado em cubos

2 cebolas grandes, cortadas em quartos

2 colheres de chá de herbes de provence

½ colher de chá de sal

½ colher de chá de pimenta moída na hora

- pré-aqueça o forno a 400 graus Fahrenheit .
- prepare uma assadeira de 11 × 13 polegadas cobrindo-a levemente com 1 colher de sopa de óleo. Coloque os cogumelos, alho, pimentão, abóbora e cebola no prato e regue com o restante do azeite. polvilhe com as ervas de provence , sal e pimenta. Asse

por 40 a 50 minutos ou até que os vegetais estejam macios e dourados. certifique-se de mexer os vegetais ocasionalmente.

análise nutricional por porção

189,06 calorias; 7,25 gramas de gordura (34% das calorias da gordura); 4,49 gramas de proteína; 31,71 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 303,35 miligramas de sódio

molhos

molho de churrasco

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 5 a 10 minutos

servir: serve 4

***eu uso este** molho para as costeletas grelhadas encontradas na página 82. para usar no frango, corte a água em ½ xícara para ficar mais grosso e então regue o frango antes de colocá-lo no forno e regue novamente duas a três vezes enquanto ele assa .*

¾ xícara de ketchup

1 colher de chá de sal

½ colher de chá de mostarda dijon 1 xícara de água 1 colher de sopa de xarope de arroz integral ¼ colher de chá de tabasco ¼ colher de chá de chile em pó

- misture todos os ingredientes em uma tigela grande. use imediatamente ou leve à geladeira para uso posterior. este molho fica ótimo em costelinhas. também pode ser usado para frango. Eu geralmente dobro a receita e adiciono cebolas em rodelas.

análise nutricional por porção

42,76 calorias; 0,15 gramas de gordura (3% de calorias de gordura); 0,57 gramas de proteína; 11,46 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 768,33 miligramas de sódio

vinagrete de manjerição e tomate

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 5 a 6 minutos ■ **servir:** serve 18

***eis uma dica** sobre o manjerição: eu compro no verão na feira, ou cultivo eu mesmo e congelo em sacos com zíper para uso futuro. sempre que uma receita pede manjerição fresco, simplesmente retiro o saco do congelador e amasso a erva congelada no copo medidor. funciona maravilhosamente bem.*

8 a 10 folhas de manjerição fresco

6 colheres de sopa de azeite

4 colheres de

vinagre balsâmico branco

1 dente de alho picado

2 tomates grandes, ½ colher de chá de sal esmagado

- coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata por 1 minuto ou até que a mistura esteja bem homogênea. mantenha na geladeira.

análise nutricional por porção

42,57 calorias; 4,53 gramas de gordura (94% de calorias da gordura); 0,12 gramas de proteína; 0,73 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 65,28 miligramas de sódio

molho de бага

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 15 minutos ■ **servir:** serve 16

este molho fica maravilhoso sobre os crepes / blintzes. também é muito bom servido com a torta de amêndoas e com o pudim de arroz integral. vá em frente!

3½ xícaras de mirtilos congelados
1 xícara de morangos congelados
⅓ xícara de adoçante de frutas ou néctar de agave
½ xícara de água
2 colheres de sopa de araruta
1 colher de chá de canela em pó, se desejado

- coloque as bagas e o adoçante de frutas em uma panela grossa. traga para ferver.
- misture a água e a araruta em uma tigela e bata lentamente na mistura de frutas vermelhas enquanto ferve. misturar constantemente. depois que a mistura começar a ferver novamente, abaixe o fogo e cozinhe por 5 a 7 minutos. retire do fogo, polvilhe com canela e sirva quente ou leve à geladeira. mantém até 3 semanas na geladeira.

análise nutricional por porção

40,19 calorias; 0,14 gramas de gordura (3% calorias de gordura); 0,31 gramas de proteína; 11,27 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 0,62 miligrama de sódio

molho de alcaparra

sem ovos ou nozes

tempo de preparação: 15 minutos ■ **servir:** serve 6

essa receita veio do meu pai, que serve esse molho com perna de cordeiro (pág. 114). também é um ótimo molho para lombinhos de porco assados (página 115) e funciona sobre os scones de batata na página 37. prepare com margarina e leite de soja para uma versão sem laticínios.

¼ xícara de manteiga ou pasta amanteigada
1 colher de sopa de farinha de arroz integral ou araruta
1 xícara de leite de soja ou leite
3 colheres de sopa de alcaparras
pitada de sal
¼ colher de chá de pimenta preta moída na hora

• derreta a manteiga em uma panela e acrescente a farinha. cozinhe até engrossar. adicione lentamente o leite, mexendo sempre. cozinhe em fogo baixo por vários minutos, adicionando mais leite se ficar muito grosso. adicione as alcaparras e aqueça. Tempere com sal e pimenta.

análise nutricional por porção

111,24 calorias; 8,39 gramas de gordura (68% de calorias de gordura); 1,64 gramas de proteína; 7,33 gramas de carboidrato; 0

miligrama de colesterol; 213,25 miligramas de sódio

molho de falafel

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 10 minutos ■ **servir:** serve 8, ¼ xícara por porção

Tradicionalmente, o molho de falafel é feito com iogurte. Eu deixei de fora, mas você certamente pode adicioná-lo de volta: reduza a quantidade de água ou substitua totalmente por iogurte natural.

fique à vontade para adicionar alguns pepinos ralados também; eles são muito revigorantes.

½ xícara de água

1 xícara de tahine de gergelim

3 dentes de alho picados

½ xícara de suco de limão

1 colher de sopa de salsa picada

pitada de pimenta moída na hora

- coloque todos os ingredientes no liquidificador ou processador de alimentos e bata até ficar homogêneo. sirva sobre falafels.

análise nutricional por porção

183,15 calorias; 15,91 gramas de gordura (73% calorias da gordura); 5,35 gramas de proteína; 8,14 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 47,48 miligramas de sódio

meu molho de espaguete familiar

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 20 minutos para preparar e 1 a 2 horas para cozinhar

servir: serve 12

este é um antigo favorito da família. meu pai adiciona linguiça de porco à sua versão, mas eu prefiro esta versão mais saudável. eu gosto de ferver isso por pelo menos 2 horas, se não mais, na configuração mais baixa possível. os sabores realmente se fundem depois de algumas horas. sirva sobre espaguete ou seu macarrão de arroz favorito.

1 quilo de peru moído ou carne extra-magra
2 colheres de sopa de azeite
1 cebola grande, picada
2 talos de aipo, picada
2 topos de aipo, picado
3 dentes de alho, picado
1 (14 onças) lata de molho de tomate
1 (6 onças) lata de tomate cole
1 quilo de tomates inteiros, picados
1 colher de sopa de manjericão fresco, se possível
2 colheres de chá de orégano seco
3 folhas de louro
1 colher de sopa de salsa seca
1 xícara de caldo de galinha
½ xícara de vinho branco ou tinto
sal e pimenta
queijo parmesão, se desejado

- Refogue a carne em uma frigideira em fogo médio-alto até estar cozida. escorra e reserve.
- pique todos os vegetais e refogue no azeite em uma frigideira grande em fogo médio por 3 a 4 minutos. adicione a carne, o molho de tomate, a pasta de tomate, os tomates inteiros, as ervas e o caldo de galinha. reduza o fogo e cozinhe por 1 a 2 horas. adicione o vinho e continue cozinhando até o molho ficar espesso e saboroso. tempere com sal e pimenta e sirva sobre o macarrão. cubra com queijo parmesão, se desejar.

eu gosto de ferver esse molho o dia todo para misturar os sabores completamente.

análise nutricional por porção

137,80 calorias; 9,90 gramas de gordura (57,7% de calorias da gordura); 8,30 gramas de proteína; 6,60 gramas de carboidrato; 26,0 miligramas de colesterol; 642,2 miligramas de sódio

molho de pêssago

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 10 minutos para preparar e 1 hora para relaxar

servir: serve 6

este molho funciona bem com frango, porco, salmão e linguado. gosto que seja servido com frango grelhado com batata-doce frita.

2 pêssagos grandes picados

½ cebola vermelha pequena picada

finamente

½ xícara de pimentão vermelho picado

1 abacate grande, descascado, sem caroço e picado

1 colher de chá de

gengibre fresco descascado e ralado (mais a gosto)

2 colheres de coentro picado

2 colheres de azeite

3 colheres de sopa de suco de limão

1 colher de sopa de xarope de arroz integral

¼ colher de chá de pimenta moída na hora

- em uma tigela média, misture o pêssago, a cebola, o pimentão, o abacate, o gengibre e o coentro.

- em uma tigela pequena, misture o óleo, o suco de limão, a calda de arroz integral e a pimenta moída. despeje sobre a mistura de pêssago e misture bem. leve à geladeira por 1 hora antes de servir. tempere com sal, se desejar.

análise nutricional por porção

172,51 calorias; 10,60 gramas de gordura (52% de calorias da gordura); 1,36 gramas de proteína; 20,40 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 11,54 miligramas de sódio

Molho apimentado de amendoim

sem laticínios ou ovos

tempo de preparação: 10 minutos

servir: serve 6

Eu adoro molho de amendoim servido com macarrão de arroz, mas também fica ótimo servido com camarões grelhados, espetinhos vegetarianos ou refogado de frango. se preferir um sabor mais forte de amendoim, corte a manteiga de gergelim e aumente a manteiga de amendoim.

¼ xícara de manteiga de gergelim ou amêndoa

¼ xícara de manteiga de amendoim

⅛ colher de chá de molho de tamari

3 colheres de sopa de suco de limão

1 colher de chá de xarope de arroz integral

3 colheres de sopa de leite de coco light

1 colher de chá de

gingibre fresco descascado e picado finamente

1 dente de alho, pimenta preta picada

, a gosto

- coloque a manteiga de gergelim e a manteiga de amendoim em uma tigela e misture. adicione o molho de tamari, suco de limão, xarope de arroz integral e leite de coco e misture bem. adicione o gengibre, o alho e a pimenta-do-reino e mexa para misturar bem.

- reaqueça este molho e sirva com vegetais grelhados, ou sirva com peixe, sobre macarrão, com frango satay, etc.

análise nutricional por porção

170,99 calorias; 13,48 gramas de gordura (66% de calorias de gordura); 3,87 gramas de proteína; 11,14 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 229,18 miligramas de sódio

molho de morango

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 10 a 15 minutos ■ **servir:** serve 8

Adoro isso em cima de uma tigela de aveia cortada em aço quente com um punhado de nozes picadas - é uma ótima maneira de começar o dia. isso também tem um sabor delicioso servido com iogurte, pudim de arroz ou blintzes de queijo.

2 xícaras de morangos

¼ xícara de néctar de agave

¼ xícara de água

2 colheres de sopa de araruta

½ colher de chá de canela em pó

- misture todos os ingredientes em uma panela e aqueça até ferver. reduza o fogo e continue cozinhando até a mistura engrossar, cerca de 10 minutos. retire do fogo. Sirva sobre qualquer sobremesa.

análise nutricional por porção

40,11 calorias; 0,12 gramas de gordura (2% de calorias de gordura); 0,26 gramas de proteína; 11,42 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 0,59 miligrama de sódio

maionese de tofu

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 10 minutos ■ **servir:** faz 1 ½ xícara

você pode precisar experimentar esta receita, ajustando as quantidades de líquidos para garantir a textura correta. Adicione o óleo aos poucos e, se preferir uma maionese mais espessa, use menos água.

½ libra de tofu extra-firme, escorrido
1 colher de sopa de suco de limão
1 colher de chá de vinagre de cidra
½ colher de chá de sal
¼ colher de chá de mostarda dijon ¼ xícara de óleo de canola 1
colher de sopa de néctar de agave

- corte o tofu em fatias de 1 polegada e escorra em papel toalha por cerca de 20 minutos, removendo a umidade na metade do processo de drenagem. pressione novamente no final dos 20 minutos. Coloque algumas fatias de tofu no liquidificador com o suco de limão, vinagre de cidra, sal e mostarda. misture até ficar homogêneo e, em seguida, adicione o restante do tofu e o óleo. quando a mistura estiver bem misturada, adicione o néctar de agave e mexa.
- guarde esta maionese na geladeira. vai durar apenas uma semana.

análise nutricional por porção

41,83 calorias; 3,81 gramas de gordura (80% das calorias da gordura); 1,32 gramas de proteína; 1,17 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 66,74 miligramas de sódio

tofu pesto

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 10 minutos ■ **servir:** serve 6

O tofu é uma boa fonte de proteína, mas produz pouco sabor próprio. o manjericão e o alho apimentam este pesto. seja corajoso

e use-o como molho de salada ou espalhe com vegetais em um embrulho de alface. eu o encorajo a ser criativo na cozinha.

4 onças de tofu firme
2 colheres de sopa de caldo de vegetais
2 xícaras de manjeriço fresco
2 dentes de alho
2 colheres de sopa de suco de limão
3 colheres de sopa de azeite
½ xícara de salsa fresca
½ colher de chá de pimenta moída

- misture todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo.
- sirva sobre macarrão de arroz, polenta ou vegetais.

análise nutricional por porção

146,46 calorias; 9,01 gramas de gordura (54% das calorias da gordura); 5,79 gramas de proteína; 16,75 gramas de carboidrato; 0,05 miligrama de colesterol; 47,23 miligramas de sódio

creme azedo de tofu

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 15 minutos ■ **servir:** faz ½ xícara

***para quem** está procurando uma alternativa aos laticínios, esta receita de creme de leite vai atender a demanda. você também pode comprar creme de leite de tofu preparado comercialmente no mercado local, se não tiver tempo para prepará-lo.*

1 ½ xícaras de tofu de seda firme
1 colher de sopa de suco de limão

1 colher de sopa de óleo de canola
1 colher de chá de xarope de arroz integral
½ colher de chá de sal
2 colheres de chá de vinagre de cidra
água conforme necessário

- coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo. se estiver muito grosso, adicione um pouco de água à mistura e bata.

- mantenha na geladeira. vai durar até 2 semanas.

análise nutricional por porção

73,11 calorias; 5,23 gramas de gordura (56% das calorias da gordura); 1,19 gramas de proteína; 6,51 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 199,94 miligrama de sódio

molho de espaguete vegetariano

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 1½ a 2 horas

servir: serve 6

este é um dos meus molhos favoritos. falta proteína, mas você pode adicionar um pouco de tofu ao molho e isso aumentará sua proteína. espinafre fresco neste molho também tem um gosto ótimo, e se você servi-lo com massa de lentilha, equilibrará seus carboidratos complexos com a proteína.

1 cebola vermelha grande picada
1 pimentão vermelho grande picado

1 abobrinha grande,
3 dentes de alho picados,
2 talos de aipo picado,
1 berinjela pequena picada
1 (14 onças) lata de molho de tomate
1 (6 onças) lata de tomate cole
8 onças de tomates secos ao sol
picados
½ xícara de caldo de vegetais
½ colher de chá de
pimenta moída na hora
2 folhas de louro
1 colher de sopa de manjeriço fresco
2 colheres de chá de orégano seco

- em fogo médio, refogue todos os vegetais até ficarem macios, cerca de 10 minutos. adicione o molho de tomate, a pasta de tomate, os tomates secos, o caldo de legumes, a pimenta e as ervas. cozinhe por 1 hora. remova as folhas de louro.

- sirva com arroz ou macarrão.

Eu prefiro cozinhar este molho por mais tempo para que os sabores se misturem bem.

análise nutricional por porção

75,36 calorias; 0,85 gramas de gordura (10% das calorias da gordura); 2,73 gramas de proteína; 15,03 gramas de carboidrato; 0,21 miligramas de colesterol; 428,90 miligramas de sódio

bebidas

chá Chai

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 15 minutos ■ **servir:** serve 4

Eu recomendo que você duplique esta receita se você gosta de chá chai tanto quanto eu. se você preferir leite de vaca a soja, pode substituí-lo facilmente. Eu não usaria leite de arroz, pois muda muito o sabor.

½ colher de chá de extrato de baunilha

4 xícaras de leite de soja

3 saquinhos de chá preto

5 paus de canela

1 colher de chá de sementes de funcho

6 vagens de cardamomo

15 dentes inteiros

1 colher de chá de coentro moído

noz-moscada ralada ou canela em pó (opcional)

néctar de agave ou xarope de arroz integral

para adoçar (opcional)

½- fatia de plegada de gengibre fresco ralado

- misture os primeiros sete ingredientes em uma panela e aqueça até o leite quase ferver. abaixe o fogo e cozinhe por 10 a 15 minutos. coar a mistura antes de servir. você pode adicionar noz-moscada ralada ou canela por cima, se desejar. você também pode adicionar um pouco de agave ou xarope de arroz integral, se quiser mais doce.

análise nutricional por porção

180,07 calorias; 5,98 gramas de gordura (272% de calorias da gordura); 9,40 gramas de proteína; 29,97 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 38,41 miligramas de sódio

suco de fruta chique

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 5 minutos ■ **servir:** serve 2

***este é um** suco de fruta rápido e fácil que você pode misturar usando diferentes sucos. experimente suco de uva e maçã, ou suco de abacaxi e manga, no lugar do suco de cran- groselha.*

1

½ xícara de água com gás ½ xícara de suco de cran- sorvete, sem açúcar

- combine suco e água mineral. despeje em copos cheios de gelo e sirva.

análise nutricional por porção

34,30 calorias; 0,06 gramas de gordura (1% de calorias de gordura); 0,12 gramas de proteína; 8,57 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 3,62 miligramas de sódio

limonada

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 5 minutos ■ **servir:** serve 4

***quem não gosta** de limonada fresca em um dia quente de verão? fique à vontade para ajustar a quantidade de adoçante nesta receita. por que não jogar alguns morangos frescos e girar no liquidificador? framboesas? soa celestial.*

¼ xícara de néctar de agave

3½ xícaras de água

½ xícara de suco de limão

- misture todos os ingredientes em uma vasilha de suco e bata.

Sirva em copos gelados.

- para fazer limonada de morango ou framboesa, bata os ingredientes mais frutas vermelhas frescas no liquidificador para uma bebida especial!

- se o néctar de agave congelar, aqueça a água e mexa bem até misturar bem e depois esfrie.

análise nutricional por porção

55,64 calorias; 0 gramas de gordura (0% de calorias de gordura); 0,12 gramas de proteína; 17,64 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 4,45 miligrama de sódio

smoothie

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 10 minutos ■ **servir:** serve 4

para adicionar mais fibra à sua dieta, adicione 2 ou 3 figos secos (pontas removidas) e 6 ou 7 amêndoas inteiras. dobre até ficar homogêneo. este smoothie é uma bebida rápida no café da manhã ou um revigorante no meio da tarde. também é bom antes do treino, ou como um estímulo após a escola para as crianças.

⅓ xícara de

concentrado de suco de laranja congelado

⅓ xícara de leite de soja ou leite de arroz

5 cubos de gelo

½ xícara de tofu
½ banana amassada
¼ colher de chá de extrato de baunilha
6 morangos, mirtilos. ou
framboesas, além de 4
frutas extras , para enfeitar
2 colheres de sopa de linhaça

- misture todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo. Sirva com um morango congelado ou framboesa por cima.

nota: fique à vontade para substituir o suco de laranja por néctar de fruta ou adicionar iogurte, manga ou pêssego.

análise nutricional por porção

111,99 calorias; 2,98 gramas de gordura (20% calorias da gordura);
3,47 gramas de proteína; 19,44 gramas de carboidrato; 0 miligrama
de colesterol; 6,35 miligramas de sódio

sobremesas

massa de torta de farinha de amêndoa

sem ovos ou amendoim

tempo de preparação: 10 minutos para preparar e mais de 30 minutos para assar

servir: faz 2 crostas

Eu uso essa crosta para tortas que pedem apenas uma crosta inferior. você também pode usá-lo para fazer uma crosta de quiche, se quiser. tem sabor a nozes e acrescenta textura sem muitos carboidratos.

2 xícaras de farinha de amêndoas
1/3 xícara de araruta
1 colher de chá de fermento em pó
1/2 colher de chá de goma xantana
1 colher de chá de sal
1/3 xícara de manteiga
1/3 xícara de água

- em uma tigela grande, misture a farinha de amêndoa e a araruta. adicione o fermento em pó, a goma xantana e o sal e misture bem. Adicione a manteiga e misture com um cortador de garfo / pastelaria até que a mistura esteja quebradiça. Adicione lentamente a água aos poucos, até que a mistura forme uma bola. divida em 2 bolas de igual tamanho. cubra e esfrie. esta massa rasga facilmente, então tome cuidado ao estender. desenrole cada bola entre duas folhas de papel manteiga. transfira com cuidado para um prato de torta. se não for adicionar um recheio primeiro, certifique-se de picar o fundo da crosta para que não borbulhe. Asse em forno pré-aquecido a 350 graus Fahrenheit por 30 minutos depois de adicionar o recheio da torta. faz duas crostas.

para uma alternativa não láctea, use pasta amanteigada ou gordura orgânica em vez de manteiga.

análise nutricional por porção

224,44 calorias; 19,70 gramas de gordura (75% de calorias da gordura); 5,15 gramas de proteína; 9,55 gramas de carboidrato; 20,34 miligramas de colesterol; 353,22 miligramas de sódio

torta de amêndoa

sem laticínios, ovos ou amendoim

tempo de preparação: 30 minutos para preparar e cerca de 1 hora para assar

servir: serve 16

*Há vários anos, em uma conferência para profissionais de saúde, **fui convidado** a preparar uma sobremesa que não fosse apenas sem açúcar e sem glúten, mas também sem leite e ovos. Tentei várias coisas antes de chegar a esta sobremesa, e foi um grande sucesso. certifique-se de servir com o molho de frutas vermelhas da página 187. também pode ser servido com coalhada de limão. as avelãs também funcionam muito bem no lugar das amêndoas.*

½ xícara de óleo

¾ xícara de néctar de agave

1¼ xícaras de

molho de maçã sem açúcar

1 ¼ xícaras de leite de soja

1 ½ xícaras de

suco de maçã sem açúcar

1 colher de chá de extrato de baunilha

1 colher de chá de extrato de amêndoa

4 xícaras de farinha de arroz integral

2 colheres de fermento em pó

½ colher de chá de sal

2 xícaras de amêndoas finamente picadas ou moídas

• em uma tigela grande, misture o óleo e o néctar de agave até ficar espesso e cremoso. certifique-se de que o óleo e o adoçante estejam em temperatura ambiente para evitar que coagulem.

adicione a purê de maçã, o leite de soja, o suco de maçã, a baunilha e o extrato de amêndoa.

- misture a farinha, o fermento e o sal em uma tigela grande. adicione as amêndoas. adicione os ingredientes líquidos aos ingredientes secos e mexa até que estejam misturados. não misture demais.
- borrife o fundo de duas formas para bolo de 10 polegadas ou uma forma retangular de 9 × 13 polegadas com óleo vegetal.
- pré-aqueça o forno a 350 graus Fahrenheit .
- despeje a massa na (s) assadeira (s) preparada (s) e leve ao forno por 45 a 55 minutos para as rodadas, ou 50 a 60 minutos para o retângulo, até que a torta esteja levemente dourada e um palito saia limpo quando inserido no meio da bolo.
- deixe esfriar sobre uma gradinha antes de remover a torta da (s) forma (s). não corte em camadas até que esfrie completamente.

análise nutricional por porção

373,90 calorias; 16,92 gramas de gordura (39% de calorias da gordura); 6,93 gramas de proteína; 52,26 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 204,0 miligrama de sódio

crocante de maçã e baga

sem laticínios ou ovos

tempo de preparação: 15 minutos para preparar e 65 a 75 minutos para assar

servir: serve 10

outro para agradar ao público, esta receita versátil pode ser preparada como é, ou com mirtilos ou outras frutas. se sua família não gosta de nozes ou tem alergia a nozes, substitua as nozes por suas sementes favoritas ou deixe as nozes de fora - a omissão deles não mudará a consistência do prato.

fruta:

4 xícaras de maçãs, descascadas, sem caroço e fatiadas
5 xícaras de morangos, frescos ou congelados, descascados
3 xícaras de framboesas, frescas ou congeladas
½ colher de chá de canela em pó
¼ colher de chá de noz-moscada ralada
2 colheres de sopa de araruta
1 colher de sopa de suco de laranja, fresco se possível

cobertura:

6 colheres de sopa de néctar de agave
2 xícaras de aveia ou flocos de arroz
½ xícara de farinha de arroz integral
2 colheres de chá de canela em pó
½ colher de chá de pimenta da Jamaica
1 xícara de nozes,
½ xícara de pasta amanteigada ou margarina não láctea

- pré-aqueça o forno a 350 graus Fahrenheit .
- em uma tigela grande, misture as frutas, a canela, a noz-moscada e a araruta. Esprema o suco de laranja sobre a fruta e misture novamente. coloque a fruta em uma panela de 23 x 33 cm levemente borrifada com óleo vegetal.

- cubra com papel alumínio e leve ao forno por cerca de 45 minutos, até ficar bem quente e a fruta começar a borbulhar.
- enquanto a fruta está assando, misture o néctar de agave, aveia, farinha, canela, pimenta da Jamaica e nozes. corte na pasta amanteigada até que a mistura esteja quebradiça.
- retire a frigideira de frutas do forno e espalhe a cobertura sobre as frutas. leve a assadeira de volta ao forno e continue assando, descoberta, por mais 20 a 30 minutos, ou até que a cobertura esteja dourada.
- sirva quente ou em temperatura ambiente. a batata frita vai engrossar à medida que esfria.

você pode substituir a araruta pelo amido de milho, se preferir. flocos de arroz podem ser usados no lugar da aveia.

análise nutricional por porção

332,51 calorias; 18,11 gramas de gordura (48% de calorias de gordura); 5,50 gramas de proteína; 42,28 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 99,07 miligrama de sódio

bolo de maçã

sem laticínios ou nozes

tempo de preparação: 15 minutos para preparar e cerca de 35 minutos para assar

servir: serve 10

quando você está procurando um bolo para servir em uma festa de aniversário, ou para acabar com as maçãs no outono, esta é uma ótima opção.

½ xícara de néctar de agave
⅓ xícara mais 2 colheres de
encurtamento
¼ xícara de molho
de maçã sem açúcar 2 ovos
1 colher de chá de extrato de baunilha
½ xícara de leite de soja
1¾ xícaras de farinha de arroz integral
½ xícara de amido de batata
1 colher de sopa de fermento em pó
1¼ colher de chá de canela em pó
½ colher de chá de sal
2 maçãs grandes
1 colher de sopa de marrom xarope de arroz

- pré-aqueça o forno a 350 graus Fahrenheit . em uma tigela grande, misture o néctar de agave e ⅓ xícara da gordura vegetal. bata bem. adicione os ovos e a purê de maçã. e bata novamente. adicione a baunilha e o leite de soja.

- em uma tigela pequena, peneire a farinha e a fécula de batata junto com o fermento em pó, 1 colher de chá de canela e o sal. adicione esta mistura à mistura de ovos e bata até ficar homogêneo.

- Unte uma assadeira de 20 a 23 cm com óleo de cozinha e polvilhe levemente com farinha de arroz integral. Despeje a massa na panela. descasque, retire o caroço e corte as maçãs em fatias de tamanhos iguais e coloque-as uniformemente em volta do perímetro do bolo.

- em uma tigela pequena, misture as 2 colheres de sopa restantes de gordura vegetal, a calda de arroz integral e o ¼ colher de chá de canela restante. regue as maçãs e asse por 30 a 35 minutos ou até que uma provadora de bolo saia limpa.

análise nutricional por porção

201,76 calorias; 8,46 gramas de gordura (38% de calorias de gordura); 6,5 gramas de proteína; 34 gramas de carboidratos; 3,83 miligramas de colesterol; 281,56 miligramas de sódio

torta de maçã

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 10 minutos e 50 a 60 minutos para assar

servir: serve 8

se você realmente quer uma torta deliciosa e não se importa em adicionar laticínios, salpique algumas bolinhas de manteiga sobre as maçãs antes de adicionar a crosta superior. se você preferir manter este laticínio para sobremesa, o sabor é tão bom como está.

5 xícaras de maçãs, descascadas, sem caroço
e fatiadas

1 colher de chá de canela em pó

2 a 3 colheres de sopa de araruta

½ a ¾ xícara de agave ou adoçante de frutas

- pré-aqueça o forno a 350 graus Fahrenheit .
- misture todos os ingredientes e coloque na massa de torta preparada (consulte a página 223 para a massa de torta básica com 2 crostas). Asse por 50 a 60 minutos ou até que a crosta esteja dourada.
- variações: para adicionar frutas vermelhas à receita, diminua a quantidade de maçãs para 4 xícaras e adicione 1 xícara de mirtilos,

morangos ou framboesas.

- se suas maçãs são muito suculentas, você vai precisar de uma quantidade maior de araruta. se não estiverem muito suculentas, use apenas 2 colheres de sopa de araruta. você também pode ajustar a doçura ao seu gosto, levando em consideração que ½ xícara de agave será menos doce.

análise nutricional por porção

134. calorias; 0,25 gramas de gordura (2% calorias de gordura); 0,53 gramas de proteína; 38,0 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 1,14 miligrama de sódio

maçãs assadas

sem ovos ou amendoim

tempo de preparação: 15 minutos para preparar e cerca de 35 minutos para assar

servir: serve 4

para fazer esta sobremesa sem laticínios, em vez de usar a ricota, amasse um pedaço de tofu firme com um garfo. adicione um pouco de suco de limão, sal e noz-moscada a gosto. se preferir mais doce, adicione uma pequena quantidade de néctar de agave e mexa para misturar.

4 maçãs de tamanho médio
4 colheres de sopa de gordura
4 colheres de sopa de nozes picadas
¾ colher de chá de

gengibre fresco descascado e ralado

4 paus de canela

5 colheres de sopa de adoçante de frutas ou água de

néctar de agave

conforme necessário

$\frac{3}{4}$ xícara de queijo ricota (para um queijo não lácteo, ver nota acima)

- pré-aqueça o forno a 450 graus Fahrenheit . lave as maçãs e nivele o fundo, cortando $\frac{1}{4}$ de polegada ou mais, para permitir que as maçãs assentem na assadeira. retire o núcleo e coloque-os em uma assadeira. colher 1 colher de sopa de gordura vegetal, 1 colher de sopa de nozes picadas, uma pitada de gengibre fresco e 1 pau de canela em cada maçã sem caroço. cubra com o adoçante de frutas. coloque um pouco de água no fundo da assadeira e leve ao forno por 30 a 35 minutos. retire do forno e deixe esfriar um pouco.

- coloque a ricota (ou tofu, se desejar que não tenha leite - veja a nota à esquerda) no liquidificador e bata até ficar homogêneo. adicione 1 colher de sopa de adoçante e o gengibre restante. Misture até ficar bem misturado e coloque 1 a 2 colheres de sopa em cima de cada maçã assada. sirva quente.

você pode usar outras nozes nesta receita no lugar das nozes.

análise nutricional por porção

363,15 calorias; 20,63 gramas de gordura (49% de calorias da gordura); 7,34 gramas de proteína; 47,11 gramas de carboidrato; 44,83 miligramas de colesterol; 63 miligramas de sódio

barras de banana

sem laticínios

tempo de preparação: 20 minutos para preparar e cerca de 25 minutos para assar

servir: serve 24 (1 bar por porção)

existem muitas farinhas sem glúten para escolher para esta receita. consulte a seção sobre farinhas (página 7). aposto que não pode comer apenas um!

$\frac{3}{4}$ xícara de gordura

$\frac{2}{3}$ xícara de adoçante de frutas ou néctar de agave

2 ovos

1 colher de chá de extrato de baunilha

2 bananas maduras médias, purê

2 xícaras de farinha de sorgo ou farinha de arroz

1 colher de sopa de fermento em pó

$\frac{1}{4}$ colher de chá de sal

$\frac{1}{2}$ colher de chá de goma xantana

$\frac{1}{2}$ xícara de nozes ou nozes picadas

- pré-aqueça o forno a 350 graus Fahrenheit . certifique-se de que o adoçante e a gordura vegetal estejam em temperatura ambiente. bata a gordura e o adoçante de frutas até engrossar. adicione o ovo e a baunilha e misture bem. Junte a banana amassada. em uma tigela pequena, misture a farinha, o fermento, a goma xantana e o sal. adicione à mistura líquida e bata até incorporar bem. adicione as nozes.

- Coloque uma colher em uma assadeira untada de 23 x 28 cm.

- Asse por 25 minutos ou até que esteja pronto. esfrie e corte em 24 quadrados.

estes podem ser armazenados em um recipiente hermético em temperatura ambiente, ou podem ser congelados.

análise nutricional por porção

141,67 calorias; 6,10 gramas de gordura (39% de calorias de gordura); 1,31 gramas de proteína; 21,70 gramas de carboidrato;

17,91 miligramas de colesterol; 114,69 miligramas de sódio

torta de amora

sem laticínios ou nozes

tempo de preparação: 15 minutos para preparar e cerca de 30 minutos para assar.

servir: serve 8

stoneyfield farms faz um iogurte de soja com sabor agradável. se você não quiser usar iogurte de soja, pode usar iogurte desnatado e manteiga, mas não será mais sem laticínios.

- 5 xícaras de amoras frescas,
lavadas e escorridas
- ½ xícara de néctar de agave ou
adoçante de frutas
- 1 xícara mais 2 colheres de sopa de
farinha de arroz integral
- 1 colher de chá de raspas de laranja
- 2 colheres de sopa de suco de laranja fresco
- 1½ colher de chá de extrato de baunilha
- ½ xícara de iogurte de soja
- 2 claras de ovo batidas
- 2 colheres de sopa de pasta amanteigada ,
derreteu
- 1 xícara de farinha de arroz integral
- 2 colher de chá de fermento em pó
- pré-aqueça o forno a 400 graus Fahrenheit .

- combine as amoras, agave, 2 colheres de sopa de farinha de arroz integral, casca de laranja, 1 de suco de laranja e 1 colher de chá de baunilha. misture bem. Despeje esta mistura em uma panela untada de 23 x 28 cm.

- em uma tigela pequena, misture o iogurte, ½ colher de chá de baunilha e as claras de ovo. bater bem juntos. adicione a pasta amanteigada derretida e a colher de sopa restante de suco de laranja. misture bem. deixou de lado.

- em uma tigela pequena, misture 1 xícara restante de farinha de arroz integral com o fermento. misture bem e adicione à mistura de iogurte. mexa juntos, mas não misture demais . coloque essa mistura em cima da mistura de amora e leve ao forno por 30 a 35 minutos ou até dourar levemente e espumante.

análise nutricional por porção

189,51 calorias; 3,44 gramas de gordura (16% calorias da gordura); 3,69 gramas de proteína; 39,33 gramas de carboidrato; 0,31 miligrama de colesterol; 70,97 miligramas de sódio

pudim de arroz integral

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 1 hora

servir: serve 4

um delicioso substituto para parte ou todo o leite nesta receita é o leite de coco. dá ao pudim de arroz uma textura macia e cremosa. sinta-se à vontade para adicionar mangas ou bananas também. é

um ótimo lanche ou um bom começo para o dia, servido com frutas frescas ou sumos.

3 xícaras de leite de soja (ou leite de arroz, leite de coco ou leite de amêndoa)

1 xícara de arroz integral

3 colheres de sopa de néctar de agave ou adoçante de frutas (ou xarope de arroz integral)

½ colher de chá de extrato de baunilha

pitada de noz-moscada ralada

½ colher de chá de canela em pó

• coloque o leite, o arroz e o néctar de agave em uma panela e leve para ferver. assim que começar a ferver, reduza o fogo para médio baixo e tampe. cozinhe por 50 a 60 minutos ou até que o arroz esteja cozido, mas não seco. retire do fogo e acrescente a baunilha, a noz-moscada e a canela.

para prepará-lo para o café da manhã, adicione mais proteínas, como nozes ou iogurte. também adiciono tâmaras ou passas.

análise nutricional por porção

281,93 calorias; 4,52 gramas de gordura (14% de calorias de gordura); 8,26 gramas de proteína; 58,25 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 97,58 miligramas de sódio

biscoitos de manteiga de caju

sem laticínios

tempo de preparação: 10 minutos para preparar e cerca de 30 minutos para assar

servir: serve 18

aqui está outra boa substituição de ovo que funciona bem em cookies: misture 3 colheres de sopa de água com 1 colher de sopa de linhaça moída. use no lugar de 1 ovo. usar um substituto do ovo reduzirá o colesterol e as calorias.

1 xícara de gordura

$\frac{3}{4}$ xícara de néctar de agave ou

adoçante de frutas

2 ovos ou substituto de ovo ener -g

(ver nota)

1 colher de chá de extrato de baunilha

1 xícara de manteiga de caju

1 xícara de farinha de grão de bico

1 xícara de flocos

de milho 1 xícara de caju ou outras nozes
picadas

$\frac{3}{4}$ xícara de araruta

2 colheres de chá de bicarbonato de sódio

$\frac{1}{2}$ colher de chá de goma xantana

1 colher de chá de sal

- pré-aqueça o forno a 350 graus Fahrenheit .
- combine a gordura vegetal e o néctar de agave em uma tigela grande. certifique-se de que ambos os ingredientes estejam em temperatura ambiente para evitar que grudem. bata até ficar cremoso e fofo. adicione a manteiga de caju. misture bem. adicione os ovos, um de cada vez, e depois a baunilha. bata bem.
- misture em uma tigela pequena a farinha de feijão, flocos de milho, amêndoas, araruta, bicarbonato de sódio, goma xantana e sal. adicione aos ingredientes líquidos e misture até ficar bem misturado. coloque colheres de chá em assadeiras não untadas.
- leve ao forno de 12 a 15 minutos. faz 6 dúzias de biscoitos de 3 polegadas.

análise nutricional por porção

273,19 calorias; 20,14 gramas de gordura (64% calorias de gordura); 4,48 gramas de proteína; 21,74 gramas de carboidrato; Colesterol 27,26 miligramas; 472,85 miligramas de sódio

pudim de arroz chai

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 50 minutos

servir: serve 6

aqui está outro pudim de arroz que o leite de coco realmente realça. guarda bem na geladeira e pode ser servido quente ou frio.

4 xícaras de leite de soja

1 xícara de arroz arborio ou de grãos longos

$\frac{1}{3}$ xícara de néctar de agave

$\frac{1}{2}$ colher de chá de gengibre moído

$\frac{3}{4}$ colher de chá de canela em pó

$\frac{1}{2}$ colher de chá de cardamomo moído

$\frac{1}{2}$ colher de chá de pimenta da Jamaica moída

- combine leite de soja, arroz e néctar de agave em uma panela. leve para ferver e reduza o fogo e cozinhe, sem tampar, por 45 a 50 minutos ou até que o arroz esteja macio. mexa ocasionalmente e adicione os temperos antes de servir.

análise nutricional por porção

173,46 calorias; 3,37 gramas de gordura (12% calorias da gordura); 7,12 gramas de proteína; 36,02 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 99,20 miligramas de sódio

Blini de queijo

sem ovos ou nozes

tempo de preparação: 10 minutos para preparar mais tempo de refrigeração

servir: serve 8

para fazer a melhor sobremesa sem glúten e sem açúcar que você já fez, prepare os crepes encontrados na página 214 e preencha com esta receita. Sirva com o molho de frutas vermelhas da página 187 e será muito difícil resistir a esses blintzes!

1 xícara de queijo ricota fresco ou queijo cottage

1 colher de chá de extrato de baunilha

¼ xícara de néctar de agave

½ xícara de cream cheese

1 receita de crepes

- para fazer o recheio de queijo, coloque o requeijão no liquidificador e bata até ficar homogêneo. adicione o resto dos ingredientes e continue a purê até que estejam bem misturados e lisos. coloque o recheio de queijo em uma tigela, cubra e leve à geladeira até a hora de usar. esta mistura é armazenada na geladeira por vários dias.

- prepare os crepes conforme as instruções e preencha.

a melhor sobremesa sem glúten e sem açúcar.

análise nutricional por porção

118,98 calorias; 6,30 gramas de gordura (46% de calorias de gordura); 6,32 gramas de proteína; 10,85 gramas de carboidrato; Colesterol de 17,08 miligramas; 163,17 miligramas de sódio

pudim de chocolate

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 5 minutos para preparar e 1 a 2 horas para esfriar

servir: serve 4

seus filhos vão adorar esta receita. é fácil de fazer e você não se sentirá culpado em comê-lo, pois é muito bom para você.

2 (12 onças) pacotes de

tofu de seda firme

2 colheres de chá de extrato de baunilha

$\frac{3}{4}$ xícara de néctar de agave

$\frac{1}{2}$ xícara de cacau em pó

- coloque o tofu no liquidificador e bata até ficar homogêneo. adicione a baunilha. mistura.

- em uma tigela separada, misture o néctar de agave e o cacau em pó. mexa para misturar bem. adicione à mistura de tofu e bata até ficar bem misturado. despeje em pratos de servir e leve à geladeira por algumas horas.

análise nutricional por porção

197,82 calorias; 2,61 gramas de gordura (6% das calorias da gordura); 4,12 gramas de proteína; 52,34 gramas de carboidrato; 0

miligrama de colesterol; 4,55 miligramas de sódio

Sorvete de côco

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 10 minutos para preparar; siga as recomendações do fabricante para tempos de congelamento **servir:** serve 6

se você gosta de coco, vai adorar esse sorvete. você deve ter uma máquina de sorvete ou iogurte congelado para fazer isso. é maravilhoso com gengibre fresco ralado como guarnição. isso pode ser feito um dia antes, se necessário.

2 xícaras de água

1 xícara de leite de coco

2 colheres de sopa de néctar de agave ou adoçante de frutas

¼ xícara de coco torrado ou gengibre fresco descascado e ralado

- em uma tigela grande, misture todos os ingredientes, exceto o coco torrado. misture bem e coloque na geladeira para esfriar.
- para fazer o sorvete, use uma máquina de sorvete. siga as instruções para fazer sorbet fornecidas pelo fabricante.

análise nutricional por porção

314,68 calorias; 19,72 gramas de gordura (52% das calorias da gordura); 2,01 gramas de proteína; 36,69 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 175,95 miligramas de sódio

crepes

sem laticínios ou nozes

tempo de preparação: cerca de 30 minutos

servir: serve 6 (2 crepes cada)

***ninguém jamais** saberá que esses crepes são feitos sem farinha de trigo. esses crepes são muito versáteis - podem ser usados para os blintzes de queijo encontrados na página 211, ou podem ser usados como crepes de jantar, recheados com a mistura de burrito de feijão preto encontrada na página 135, ou como recheio de sobremesa com frutas frescas. prepare-os e guarde-os na geladeira entre papel manteiga em um recipiente hermético para uso futuro.*

2 ovos grandes

$\frac{3}{4}$ xícara de leite de soja

6 colheres de sopa de araruta

1 colher de sopa de óleo de canola

1 colher de chá de fermento em pó

$\frac{1}{4}$ colher de chá spray de óleo vegetal de sal

- em uma tigela grande, bata os ovos até ficarem cremosos. adicione o leite de soja, a araruta, o óleo, o fermento e o sal. bata até ficar bem misturado.

- borrife uma frigideira de 20 cm com óleo vegetal em spray e leve ao fogo médio-baixo. adicione cerca de 2 colheres de sopa da mistura de leite na frigideira e incline a panela para que a mistura se espalhe uniformemente por toda a superfície. você deve espalhar a mistura rapidamente porque estes cozinham rápido. quando o crepe estiver levemente dourado, vire-o com cuidado. tenha cuidado para não cozinhar demais o crepe, o que poderá fazer com que grude na frigideira. transfira para um prato e deixe esfriar. repita com a massa restante. faz cerca de 12 crepes (se você quiser crepes mais grossos, acrescente mais mistura na frigideira e você vai acabar com cerca de 8 crepes em vez de 12). quando esfriar, coloque cada crepe entre papel manteiga ou sirva imediatamente.

análise nutricional por porção

90,41 calorias; 4,71 gramas de gordura (46% das calorias da gordura); 3,13 gramas de proteína; 8,82 gramas de carboidrato; 72,94 miligramas de colesterol; 215,99 miligramas de sódio

crosta de torta de granola

sem laticínios ou ovos

tempo de preparação: 10 minutos para preparar e 15 a 20 minutos para assar

servir: faz 1 crosta

esta massa de torta só pode ser usada para uma torta aberta. funciona bem para cheesecake de tofu (página 231), pois adiciona um ótimo sabor de nozes. seria ótimo para uma torta de abóbora ou torta de maçã também.

1¼ xícara de aveia

½ xícara de farinha de aveia ou farinha de arroz integral

1 xícara de nozes picadas (eu prefiro nozes)

¼ xícara de sementes de gergelim

3 colheres de sopa de sementes de girassol ou abóbora picadas

1 colher de chá de canela em pó

7 colheres de sopa de gordura

¼ xícara de néctar de agave, adoçante de frutas ou arroz integral xarope

- em uma tigela grande, misture a aveia, a farinha de aveia, as nozes picadas, as sementes de gergelim, as sementes de girassol e a canela. corte a gordura um pouco de cada vez até que a mistura se assemelhe a ervilhas grossas. regue o néctar de agave por cima e mexa bem para incorporar. a mistura precisa ser bem misturada para ficar bem na torta.

- pressione esta mistura em uma casca de torta untada e leve ao forno pré-aquecido a 350 graus Fahrenheit por 15 a 20 minutos, ou recheie com seu recheio de torta favorito e asse de acordo com as instruções.

análise nutricional por porção

396,31 calorias; 23,67 gramas de gordura (51% calorias da gordura); 5,78 gramas de proteína; 42,32 gramas de carboidrato; 6,27 miligramas de colesterol; 40,55 miligramas de sódio

doce saudável

nodairy , ovos ou amendoim

tempo de preparação: 20 minutos

servir: serve 10 (2 peças cada porção)

se as nozes são um problema para você, experimente a manteiga de gergelim ou a manteiga de semente de abóbora e use sementes no lugar das nozes. não há uma regra definida para esta receita. substitua as groselhas por tâmaras ou cranberries secas, ou viva grande e adicione chips de alfarroba.

1 xícara de xarope de arroz integral
1 xícara de manteiga de amêndoa
¼ colher de chá de extrato de baunilha
¼ xícara de nozes picadas
2 colheres de sopa de linhaça
3 colheres de sopa de groselha

- aqueça o xarope de arroz integral e a manteiga de amêndoa em uma panela média, mexendo sempre a mistura, caso contrário, queimará. leve para ferver, reduza o fogo e continue a cozinhar por mais 5 minutos. continue mexendo para evitar queimar.
- retire do fogo e acrescente os ingredientes restantes.
- misture até ficar bem misturado. deixe cair no papel vegetal e leve à geladeira.

análise nutricional por porção

207,83 calorias; 17,51 gramas de gordura (70% de calorias da gordura); 4,89 gramas de proteína; 11,63 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 116,59 miligramas de sódio

o merengue favorito das mulheres

sem laticínios ou nozes

tempo de preparação / cozimento: 30 a 40 minutos

servir: serve 10

esta receita recebeu este nome porque todas as minhas amigas adoraram. eles discutiram sobre quem levaria para casa as sobras quando eu fizesse para uma das minhas "festas de degustação". serve muitos, por isso é ótimo para um potluck ou grande reunião, quando uma sobremesa leve e de baixa caloria é preferida.

3 xícaras de morangos congelados,
descongelados e fatiados

2 xícaras de mirtilos congelados, ¼ xícara de suco de laranja
descongelado 1 colher de chá de extrato de baunilha 1 colher de
sopa de araruta 6 claras de ovo

- pré-aqueça o forno a 375 graus Fahrenheit .
- coloque os morangos, mirtilos, suco de laranja e baunilha em uma panela. mexa bem e deixe ferver. adicione a araruta à mistura lentamente, mexendo sempre até dissolver. reduza o fogo e cozinhe até que a mistura comece a engrossar, 3 a 4 minutos. mexa sempre para que a mistura não queime. quando a mistura engrossar e apresentar uma superfície brilhante, retire do fogo e despeje em uma tigela para esfriar.
- entretanto, bata as claras em neve até ficarem firmes. dobre delicadamente na mistura de baga resfriada.
- despeje em uma assadeira de 9 × 13 polegadas e coloque em uma assadeira maior. Encha a panela com água quente até cerca de metade das laterais. coloque cuidadosamente no forno e leve ao forno por 20 minutos. observe o tempo de cozimento, pois o calor do

forno varia. retire a assadeira da assadeira com água e leve novamente ao forno por mais 3 minutos. o merengue deve ser levemente dourado.

- deixe esfriar por 20 a 30 minutos antes de servir. pode ser servido quente ou frio.

análise nutricional por porção

49,22 calorias; 0,28 gramas de gordura (5% das calorias da gordura); 2,72 gramas de proteína; 9,49 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 34,27 miligramas de sódio

Crocante de lavanda e бага

sem ovos

tempo de preparação: 1¼ horas

servir: serve 8

Eu amo lavanda e a cultivo no meu jardim, então eu a tenho disponível o ano todo para usar nas minhas receitas. Gosto de ter alguns botões de lavanda crocantes, mas você não precisa usá-los. se você peneirar os botões, apenas a essência aparecerá. A alfazema combina muito bem com limão, peras e pêssegos também, então fique à vontade para usar outras frutas nesta receita.

Uma colher de sopa de Provence culinário de grau de lavanda
gomos

¾ copo néctar de agave

4 copos mirtilos

4 chávenas de framboesas ou qualquer outro бага

1 laranja colher de sopa ou sumo de limão

1 colher de chá de canela em pó

2 colheres de sopa de araruta

¼ manteiga copo ou encurtando

½ aveia copo ou flocos de arroz

uma chávena de arroz castanho farinha

¾ xícara de nozes picadas

- pré-aqueça o forno a 350 graus Fahrenheit .
- peneire ou triture os botões de lavanda e coloque em uma tigela grande. (jogo muitos botões inteiros na tigela, mas você também pode moer todos os botões, se preferir). adicione o néctar de agave, frutas vermelhas, suco, canela e araruta. mexa bem e despeje esta mistura em uma assadeira quadrada untada de 23 cm. deixou de lado.
- em uma tigela pequena, misture a manteiga, a aveia e a farinha de arroz integral. corte com um garfo ou cortador de massa até que a mistura se assemelhe a ervilhas pequenas. adicione as nozes e misture. polvilhe esta mistura sobre as bagas e leve ao forno por 1 hora. esfrie completamente antes de servir.

análise nutricional por porção

340,89 calorias; 8,84 gramas de gordura (20% calorias da gordura); 3,14 gramas de proteína; 67,46 gramas de carboidrato; 30,50 miligramas de colesterol; 4,14 miligramas de sódio

musse de manga

sem ovos ou nozes

tempo de preparação: 65 minutos para preparar e 60 minutos para relaxar

servir: serve 4

Eu gosto mais dessa sobremesa no verão, mas se você tem acesso a mangas frescas em qualquer época do ano, é uma ótima sobremesa leve e fofa. sirva após uma refeição indiana ou asiática , ou simplesmente sozinho.

2 mangas maduras, sem caroço,
água descascada (para adicionar à mistura de manga)
1 colher de sopa de araruta
1 colher de sopa de néctar de agave
1 colher de sopa de suco de laranja fresco
ou suco de limão
2 xícaras de chantilly fresco

- coloque as mangas no liquidificador e bata. uma vez que a mistura é misturada, adicione água suficiente para criar 2 xícaras de purê. despeje em uma panela e leve para ferver em fogo médio-alto.
 - em uma tigela pequena misture a araruta e o néctar de agave. mexa até ficar bem misturado. adicione à mistura de manga e mexa até misturar. adicione o suco de laranja e coloque em uma tigela grande. coloque essa mistura no freezer por cerca de 1 hora.
 - retire do congelador e bata na batedeira por 2 a 3 minutos ou até obter uma mistura espessa e cremosa.
 - em uma tigela pequena bata as natas até obter um creme claro e fofo. Dobre na mistura de manga e transfira para travessas individuais. cubra com filme plástico e leve à geladeira até firmar.
- você pode substituir as mangas por pêssegos ou outras frutas ou bagas.

análise nutricional por porção

153,35 calorias; 6,91 gramas de gordura (40% calorias da gordura); 1,44 gramas de proteína; 24,09 gramas de carboidrato; Colesterol de 22,80 miligramas; 40,77 miligramas de sódio

barras de marionberry

sem laticínios

tempo de preparação: 10 minutos para preparar e 35 a 45 para assar

servir: serve 12

***não tenha medo.** se você não tem geleia de marionberry no mercado local, esta receita é muito versátil e pode ser feita com qualquer geleia sem açúcar. meu favorito é marionberry , mas depois disso, eu amo framboesa, morango e mirtilo. todos eles têm um sabor ótimo nesta receita.*

½ xícara de néctar de agave ou
adoçante de frutas , em temperatura ambiente

1 xícara de gordura, em temperatura ambiente

1 ovo grande, levemente batido

2⅓ xícaras de farinha de arroz integral ou
sorgo

1 xícara de nozes ou pecãs, spray de óleo vegetal
finamente picado 1 frasco (10 onças) tudo - geléia de fruta (marionberry , se possível)

- pré-aqueça o forno a 350 graus Fahrenheit .

- combine o néctar de agave e a gordura vegetal em uma tigela grande e bata até obter um creme claro e fofo. certifique-se de que o agave e a gordura vegetal estejam em temperatura ambiente para evitar que coagulem.
- adicione o ovo, a farinha e as nozes. bata em velocidade baixa até ficar bem misturado. reserve 1 a 1 ½ xícaras da mistura para usar na cobertura. pressione a mistura restante no fundo de uma panela quadrada de 20 centímetros que foi levemente borrifada com óleo vegetal. espalhe a geléia no topo até meia polegada da borda. coloque a mistura reservada por cima.
- asse por 35 a 45 minutos ou até dourar. não asse demais. Esfrie e corte em barras.

a pasta amanteigada usada nesta receita é uma pasta vegana e não contém gorduras saturadas.

análise nutricional por porção

380,53 calorias; 22,58 gramas de gordura (51% calorias da gordura); 3,92 gramas de proteína; 44,36 gramas de carboidrato; 61,12 miligramas de colesterol; 9,04 miligrama de sódio

scones de aveia

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação / cozimento: 30 minutos

servir: 8 (faz 16, 2 scones por porção)

fiz esses bolinhos de aveia para minha aula de culinária, e eles gostaram muito. Servi-os quentes com manteiga, mas você pode

substituir a manteiga por margarina de soja ou apenas servir com uma geléia de frutas. eles guardam por cerca de uma semana se armazenados em um recipiente hermético.

1/3 xícara de óleo

2 colheres de sopa de néctar de agave

2 colheres de água morna

1 colher de sopa de suco de limão

(opcional)

1/2 xícara de farinha de aveia (ou mais conforme necessário)

1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio

1/3 xícara de groselha ou passas

1/3 xícara de aveia em flocos

- pré-aqueça o forno a 325 graus Fahrenheit .
- em uma panela de 3 litros, misture o óleo, o néctar de agave, a água e o suco de limão e aqueça até que o néctar de agave esteja combinado com o óleo e a água. retire do fogo.
- em uma tigela pequena, misture a farinha de aveia e o bicarbonato de sódio. mexa na mistura de óleo. adicione as passas de Corinto. bata com uma colher de pau até ficar bem misturado.
- adicione mais farinha de aveia até formar uma bola. a massa não deve ser realmente pegajosa. divida a massa em duas partes iguais.
- coloque cerca de 1/4 xícara de aveia em flocos no tabuleiro onde está trabalhando. role uma das bolas sobre a aveia e, em seguida, pressione-a até formar um círculo de 5 polegadas com cerca de 1/2 polegada de espessura. coloque em uma assadeira não untada e levemente coberta com flocos de aveia. faça o mesmo com a outra bola. Asse por 20 a 25 minutos ou até dourar levemente.
- deixe esfriar sobre uma gradinha e sirva.

análise nutricional

125,884 calorias; 9,20 gramas de gordura (64% calorias de gordura); 1,23 gramas de proteína; 10,51 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 155 miligramas de sódio

torta de pêra

sem amendoim

tempo de preparação: 10 a 15 minutos para preparar e 30 minutos para assar

servir: serve 12

dou aulas de culinária e esta receita é de longe a favorita dos meus alunos. o dobro da receita para festas; garanto que será um grande sucesso. peras orgânicas são as melhores, mas use as enlatadas quando frescas fora da estação. não asse demais esta torta; deve ser definido, mas não dourado por cima.

½ xícara de manteiga ou manteiga

⅓ xícara + ⅛ xícara de néctar de agave ou
adoçante de frutas

¼ colher de chá de extrato de baunilha

¾ xícara de farinha de arroz integral

⅔ xícara de nozes ou nozes

picadas finamente

8 onças de cream cheese,
amolecido

1 ovo

½ colher de chá de extrato de baunilha

1 libra de peras frescas se possível, canela
descascada, sem sementes e cortada em fatias
, para polvilhar

• pré-aqueça o forno a 350 graus Fahrenheit .

- para preparar a crosta, misture a pasta amanteigada e $\frac{1}{3}$ xícara de néctar de agave. certifique-se de que ambos os ingredientes estão em temperatura ambiente. misture até ficar claro e fofo. adicione a baunilha, a farinha e as nozes. pressione esses ingredientes no fundo de uma assadeira quadrada de 23 cm e leve ao forno por 10 minutos ou até firmar. deixe esfriar por alguns minutos.
- para o recheio: misture o cream cheese e o restante $\frac{1}{8}$ xícara de néctar de agave até ficar bem homogêneo e fofo. adicione o ovo e a baunilha. bata até amaciar. despeje sobre a crosta. Arrume as fatias de pêra frescas por cima do recheio. (se estiver usando peras enlatadas, escorra bem e arrume por cima do recheio).
- polvilhe bastante canela por cima e leve ao forno por 30 minutos a 350 graus Fahrenheit . se o seu forno tende a ficar quente, reduza o fogo para 325 graus Fahrenheit . quando você testa o cozimento, o recheio deve ser definido, mas não dourado.

análise nutricional por porção

259,77 calorias; 19,10 gramas de gordura (65% de calorias de gordura); 3,28 gramas de proteína; 21,24 gramas de carboidrato; 41,71 miligramas de colesterol; 144,22 miligramas de sódio

torta

sem laticínios ou nozes

tempo de preparação: 15 minutos

servir: serve 8

esta é uma ótima receita de crosta de torta, mas requer paciência e prática para fazer. desenrole com cuidado, pois é um pouco frágil (sem glúten para mantê-lo unido). certamente vale a pena o esforço.

1

½ xícara de farinha de arroz integral ½ xícara de farinha de amido de batata

½ colher de chá de sal

1 colher de chá de goma xantana

¼ xícara de araruta

¾ xícara de gordura vegetal

1 ovo grande batido

2 colheres de sopa de água

1 colher de sopa de vinagre branco

- em uma tigela grande, peneire a farinha, a fécula de batata, o sal e a araruta. adicione a goma xantana. mexa para misturar. corte a gordura com um cortador de massa até obter a aparência de ervilhas pequenas. deixou de lado.

- em uma tigela separada, misture o ovo, a água e o vinagre e adicione à mistura de farinha. misture bem até ficar bem homogêneo e formar uma bola grande.

- coloque um pedaço de papel encerado sobre uma superfície plana e corte a bola grande em duas menores. coloque uma bola sobre o papel manteiga e cubra-a com outro pedaço de papel manteiga do mesmo tamanho. abra a massa com cuidado.

- unte uma forma de torta e, com cuidado, vire a massa da torta do papel manteiga para a forma. Encha com os ingredientes da torta. Abra a segunda bola de massa, coloque sobre o recheio e amasse as bordas para selar.

- corte fendas na crosta antes de assar e observe se a crosta não dourar muito nas bordas enquanto assa. se isso acontecer, cubra com papel alumínio até o final do tempo de cozimento.

- Asse em forno pré-aquecido a 375 graus Fahrenheit ou siga as instruções de temperatura de cozimento para o recheio desejado.

análise nutricional por porção

206,60 calorias; 17,32 gramas de gordura (76% calorias da gordura); 0,80 gramas de proteína; 11,64 gramas de carboidrato; 26,44 miligramas de colesterol; 190,01 miligrama de sódio

Barras de abóbora

sem laticínios

tempo de preparação / cozimento: 40 a 45 minutos

servir: 24

essas barras de abóbora são ótimas para as crianças levarem para a escola ou como lanche da tarde. diabos, esqueça as crianças; eles são ótimos para adultos também! Tenho pessoas que me dizem o tempo todo que não acreditam que sejam sem açúcar e sem glúten.

- 2 xícaras de farinha de sorgo
- 2 colheres de chá de fermento em pó
- 2 colheres de chá de canela em pó
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- ¼ colher de chá de sal
- 4 ovos
- 1 (14 onças) lata de purê de abóbora
- ¾ xícara de néctar de agave
- ¾ xícara de molho de maçã sem açúcar
- ¼ xícara de óleo de canola
- ¾ xícara de nozes ou nozes picadas (opcional)
- pré-aqueça o forno a 350 graus Fahrenheit .

- em uma tigela média, misture a farinha, o fermento, a canela, o sal e o bicarbonato de sódio. em uma tigela grande, bata o néctar de agave e o óleo até ficar homogêneo. adicione os ovos, a abóbora e a compota de maçã. adicione a mistura de farinha aos ingredientes líquidos. bata até combinado. Junte as nozes.
- espalhe a massa em uma assadeira 9 × 11 sem untar. Asse por 25 a 35 minutos ou até que um palito saia limpo. esfrie em uma gradinha. corte em 24 quadrados.

análise nutricional

149,41,74 calorias; 6,00 gramas de gordura (35,5% calorias da gordura); 2,93 gramas de proteína; 21,65 gramas de carboidrato; Colesterol de 35,25 miligramas; 12,72 miligrama de sódio

biscoitos de tofu de abóbora

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 10 minutos para preparar e 30 a 45 minutos para assar

servir: serve 12

esses cookies devem ser armazenados na geladeira. eles são ótimos para qualquer pessoa com alergia alimentar, pois não há nozes, ovos ou laticínios, nem glúten ou açúcar. Eu acho que você ficará agradavelmente surpreso com o quão bom estes são.

1 colher de sopa de semente
de linhaça moída 3 colheres de sopa de água
1/3 xícara de óleo de canola

½ xícara de néctar de agave
1 colher de chá de extrato de baunilha
2 colheres de sopa de tofu extra firme
amassado
1 xícara de purê de abóbora enlatada
1½ xícaras de farinha de grão de bico
1 colher de chá de fermento em pó
½ colher de chá de bicarbonato de sódio
½ colher de chá de noz-moscada ralada
1 colher de chá de canela em pó
½ colher de chá de sal
½ xícara de sementes de abóbora picadas
½ xícara de tâmaras picadas ou passas

- pré-aqueça o forno a 375 graus Fahrenheit .
- em um moedor de café ou liquidificador, triture as sementes de linhaça e misture com a água. deixou de lado. você vai usar isso para substituir o ovo nesta receita. em uma tigela, misture o óleo e o néctar de agave. misture até ficar bem misturado e liso. adicione a mistura de linhaça, baunilha, tofu e abóbora. misture bem. em uma tigela média, misture a farinha, o fermento, o bicarbonato, a noz-moscada, a canela e o sal. mexa bem e lentamente adicione esta mistura à mistura de abóbora, mexendo para misturar bem. adicione as sementes de abóbora e as tâmaras picadas.
- Coloque colheres de sopa em uma assadeira. alise ligeiramente e leve ao forno a 375 graus Fahrenheit por 12 a 15 minutos. certifique-se de verificar os cookies, pois o calor varia de forno para forno. esfrie em grades de arame. faz 3 dúzias.

análise nutricional por porção

149,72 calorias; 8,03 gramas de gordura (47% de calorias da gordura); 2,84 gramas de proteína; 20,09 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 159,91 miligrama de sódio

musse de framboesa

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 10 minutos para preparar e 1 hora para relaxar

servir: serve 4

***adoro sobremesas** que exigem pouco esforço e têm poucas calorias. esta mousse é leve e fácil de fazer. se não comer tudo em uma noite, cubra e guarde na geladeira.*

½ libra de tofu extra-firme

1 xícara de framboesas

3 colheres de sopa de

concentrado de suco de laranja congelado

2 colheres de sopa de

concentrado de suco de maçã ou abacaxi congelado

1 colher de sopa de araruta

- coloque o tofu no liquidificador e bata até ficar homogêneo. adicione as framboesas, o suco de laranja, o suco de abacaxi e a araruta. misture até ficar homogêneo. você pode adicionar mais suco ou menos dependendo de como você gosta.

- colher em pratos de servir. mantenha refrigerado até servido.

análise nutricional por porção

66,70 calorias; 0,96 gramas de gordura (12% calorias de gordura); 2,05 gramas de proteína; 13,50 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 2,45 miligramas de sódio

peras assadas

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação / cozimento: 25 minutos

servir: serve 4

*é uma sobremesa **muito** leve e refrescante que também pode ser feita com outras frutas, como pêssegos, nectarinas ou maçãs. é fácil de preparar e oferece poucas calorias.*

3 peras grandes, sem caroço, descascadas e divididas em quartos

¼ xícara de néctar de agave

½ colher de chá de canela em pó

¼ colher de chá de cardamomo moído

¼ colher de chá de noz-moscada ralada

- pré-aqueça o forno a 350 graus Fahrenheit .
- coloque as peras em uma assadeira quadrada de 20 cm. em uma tigela pequena, misture o néctar de agave, a canela, o cardamomo e a noz-moscada e despeje sobre as peras. cubra e leve ao forno por 25 minutos. verificar em 20 minutos; se forem tenros e borbulhantes, estão prontos! regue com os sucos.

análise nutricional por porção

80,20 calorias; 0,18 gramas de gordura (2% das calorias da gordura); 0,50 gramas de proteína; 21,26 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 1,80 miligrama de sódio

doce de gergelim

sem laticínios ou ovos

tempo de preparação: 10 minutos para preparar e 1 hora para relaxar

servir: serve 10

este doce pode ser feito sem nozes simplesmente substituindo a manteiga de amêndoa por manteiga de gergelim. é pegajoso e as crianças vão adorar. ele tende a grudar no papel manteiga, então você pode borrifar o pergaminho com óleo levemente antes de jogar o doce na assadeira.

¼ xícara de xarope de arroz integral

½ xícara de manteiga de amêndoa

1 xícara de sementes de gergelim

¼ xícara de farinha de araruta ou quinua

- misture todos os ingredientes em uma tigela grande. gota a colheradas em uma assadeira forrada com papel pergaminho e lugar no refrigerador. faz 20 peças.

análise nutricional por porção

175,81 calorias; 14,54 gramas de gordura (69% de calorias da gordura); 4,47 gramas de proteína; 9,63 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 58,65 miligramas de sódio

biscoito de morango

sem nozes e pode ser feito sem laticínios

tempo de preparação: 10 minutos para preparar e 15 minutos para assar

servir: serve 6

este é um shortcake de “morango” , mas você pode usar este shortcake para qualquer fruta fresca. ele armazena bem na geladeira.

3 ovos grandes

5 colheres de sopa de iogurte desnatado ou iogurte de soja

1 colher de sopa de xarope de arroz integral

$\frac{3}{4}$ xícara de farinha de arroz integral

$\frac{2}{3}$ xícara de farinha de sorgo

1 colher de sopa de fermento em pó

$\frac{1}{4}$ xícara de manteiga ou pasta amanteigada não láctea

- pré-aqueça o forno a 400 graus Fahrenheit .
- em uma tigela média, bata os ovos e acrescente o iogurte e a calda de arroz integral. mexa até ficar bem misturado. deixou de lado.
- em uma tigela grande, peneire as farinhas e o fermento juntos. corte a manteiga até que se assemelhe a ervilhas pequenas. adicione a mistura de iogurte aos ingredientes secos e mexa até ficar bem misturado.
- pressione em uma forma de torta ou assadeira quadrada e leve ao forno a 400 graus Fahrenheit por 15 minutos ou até dourar levemente nas bordas. não asse demais .
- sirva com morangos frescos e cobertura não láctea ou chantilly.

análise nutricional por porção

147,86 calorias; 10,06 gramas de gordura (61% de calorias da gordura); 4,38 gramas de proteína; 13,55 gramas de carboidrato;

106,01 miligramas de colesterol; 470,72 miligramas de sódio

Sorbet de Morango

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 10 minutos

servir: serve 4

esta sobremesa não vai para o freezer ou sorveteira antes de servir. você simplesmente coloca todos os ingredientes congelados juntos em um liquidificador e gira. também é bom com banana ou, para alguma proteína extra, adicione um pouco de tofu. as crianças nunca saberão que é bom para elas.

2 xícaras de morangos congelados

1 xícara de mirtilos congelados

½ xícara de suco de laranja congelado

- coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo. se a mistura estiver muito seca, adicione mais concentrado de suco de laranja.

- você também pode usar suco de abacaxi congelado, suco de manga, etc. seja criativo! Sirva com cobertura batida ou hortelã fresca.

análise nutricional por porção

101,43 calorias; 0,42 gramas de gordura (3% calorias de gordura); 1,63 gramas de proteína; 24,64 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 2,19 miligramas de sódio

Bolo de queijo tofu

sem laticínios ou nozes

tempo de preparação: 10 minutos para preparar e 50 a 60 minutos para assar

servir: serve 8

você pode se surpreender ao descobrir que não há nenhum indício de tofu ao provar este cheesecake. o tofu tende a absorver os sabores ao seu redor, e o limão, a banana e o abacaxi mascaram sua existência muito bem. aproveitar.

1 crosta de torta de granola (ver página 215)

2 ovos grandes

½ xícara de néctar de agave ou adoçante de frutas

2 colheres de sopa de suco de limão

1 colher de chá de casca de limão

1 colher de chá de extrato de baunilha

2 bananas de tamanho médio

1 libra de tofu firme

8 onças de

abacaxi sem açúcar esmagado , frutas da estação drenadas ou bagas

- pré-aqueça o forno a 350 graus Fahrenheit .

- prepare a torta de granola e leve ao forno por 15 minutos. Deixe esfriar.

- no liquidificador, misture os ovos e o néctar de agave e bata até ficar bem misturado. adicione o suco de limão, a casca e a baunilha. misture para misturar. partir os pedaços de bananas e adicionar à mistura, mexendo bem. adicione pedaços de tofu e continue a misturar. continue adicionando o tofu e as bananas alternadamente até que a mistura esteja lisa e bem misturada.
- despeje em uma tigela grande e adicione o abacaxi. despeje na casca da torta resfriada. abaixe a temperatura do forno para 325 graus Fahrenheit e asse por 50 a 60 minutos ou até que o centro do cheesecake esteja firme.
- resfrie em uma gradinha. mantenha na geladeira.
- cubra com morangos frescos, mirtilos ou o que estiver da estação.

análise nutricional por porção

182,58 calorias; 4,98 gramas de gordura (23% das calorias da gordura); 8,23 gramas de proteína; 31,86 gramas de carboidrato; Colesterol de 52,88 miligramas; 24,11 miligrama de sódio

tofu de abóbora

sem laticínios, ovos ou nozes

tempo de preparação: 10 minutos para preparar e 60 minutos para assar

servir: serve 8

***Trabalhei** muito tempo para criar uma torta de abóbora sem leite e sem ovo. você também pode usar a massa de torta de granola (215)*

ou a massa de torta de farinha de amêndoa (página 200) para esta torta.

1 (9 polegadas) de massa de torta
1 quilo de tofu extra-firme
 $\frac{2}{3}$ a 1 xícara de néctar de agave
3 xícaras de purê de abóbora
2 colheres de sopa de melaço
2 colheres de chá de canela em pó
1½ colher de chá de gengibre em pó
1 colher de chá de noz-moscada ralada
 $\frac{1}{2}$ colher de chá de pimenta da Jamaica moída
1 colher de sopa de extrato de baunilha
3 colheres de sopa de marrom farinha de arroz
2 colheres de chá de tahine de gergelim

- pré-aqueça o forno a 400 graus Fahrenheit .
- prepare a torta, mas não asse.
- escorra o tofu em toalhas de papel e bata no liquidificador até ficar homogêneo. adicione o resto dos ingredientes e continue a misturar até que todos os ingredientes estejam misturados. raspe as laterais do liquidificador com frequência e certifique-se de que a mistura esteja homogênea antes de adicionar à torta.
- despeje em uma crosta e leve ao forno a 400 graus Fahrenheit por cerca de 1 hora ou até que o centro esteja firme. esfrie em uma gradinha.

análise nutricional por porção

232,33 calorias; 4,95 gramas de gordura (18% das calorias da gordura); 7,18 gramas de proteína; 45,13 gramas de carboidrato; 0 miligrama de colesterol; 231,73 miligramas de sódio